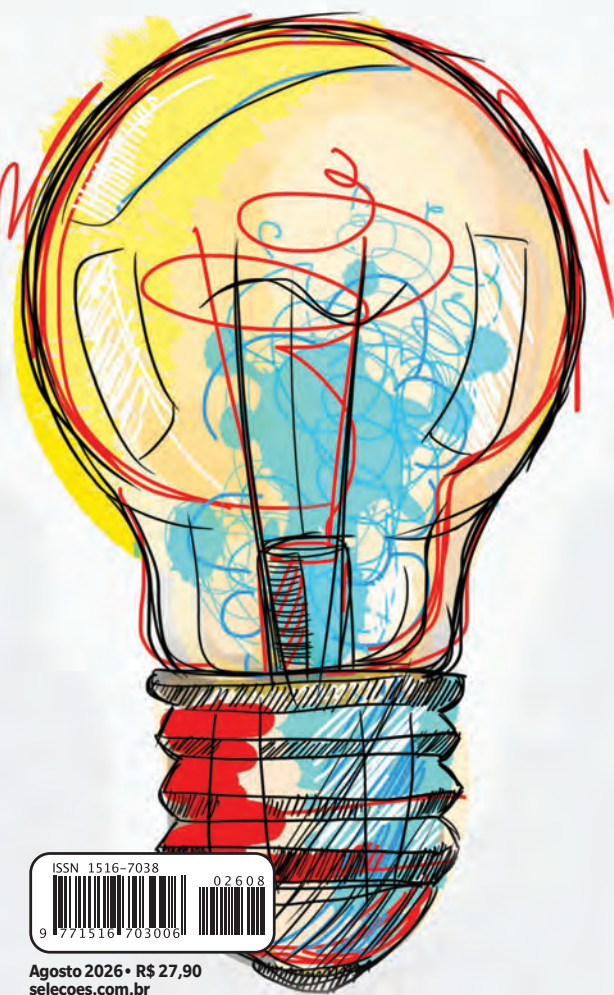


Seleções

AGOSTO 2026

READER'S DIGEST



SEJA VOCÊ O NOVO GÊNIO

**25+ DICAS
FÁCEIS PARA**

**Explorar sua
criatividade**

**Encontrar as
suas soluções**

**Aumentar
seu foco**

& mais!

**Em busca da beleza
mais natural**

PÁGINA 78

Salvem o meu bebê

PÁGINA 66

**Fisioterapia: mais do
que um coadjuvante**

PÁGINA 48

ISSN 1516-7038

02608



Agosto 2026 • R\$ 27,90
selecoes.com.br



Sua herança para um futuro melhor

Um gesto solidário hoje pode
ajudar as próximas gerações.

Acesse msf.org.br/heranças
ou ligue 0800 941 0808 para saber mais.

Estampe sua solidariedade com estilo!

Encontre produtos lindos
e cheios de estilo, para
você ou para presentear
alguém especial, na lojinha

**Doe e Ganhe de Médicos
Sem Fronteiras (MSF).**



**Várias
estampas
disponíveis!**

**Produtos que trazem
esperança e transformação!**

100% do valor arrecadado com
nossos produtos, descontados os
custos de produção, é redistribuído
para os projetos de MSF no Brasil e
no mundo, ajudando a levar cuidados
de saúde e esperança onde eles são
imensamente necessários.

Acesse:

umapenca.com/medicossemfronteiras/

ou aponte a câmera do seu celular para
o QR Code abaixo e confira todos
os produtos disponíveis!



**VISITE A LOJINHA
DOE E GANHE DE MSF!**



Ines249 Seleções

READER'S DIGEST

Você melhor. O mundo melhor.

Artigos

34

CAPA

Os novos gênios

As habilidades interpersonais nunca foram tão valorizadas quanto agora. Saiba como aprimorá-las.

48

SAÚDE

Em cada movimento, uma conquista

Como a fisioterapia oncológica pode transformar a recuperação e devolver a autonomia após o câncer.

POR THYAGO MURAD

58

INSPIRAÇÃO

Posso falar com uma pessoa?

Os estudantes dessa central de ajuda respondem às suas perguntas, por mais estranhas que sejam.

POR EMILY MCCRARY

66

DRAMA DA VIDA REAL

Salvem o bebê KJ

Uma doença raríssima ameaçava a vida do recém-nascido. Mas uma equipe de médicos pesquisadores foi em busca de um tratamento genético inovador.

POR ROB KIENER

78

TENDÊNCIAS

Envelhecer sem pedir desculpas

Inspiradas pelo conceito de *quiet beauty*, mulheres acima dos 40 anos trocam a busca pela perfeição por uma relação mais leve com a própria imagem.

POR LUANA VIARD

86

FOTOGALERIA

Terra de muitos povos

Em 9 de agosto, o mundo celebra a diversidade dos povos

originários. Conheça histórias e tradições que atravessam gerações, do Brasil à Oceania.

POR DOUGLAS FERREIRA

96

INSPIRAÇÃO

Bem-vindos aos Jogos do Papai

Com corridas de sacolas de supermercado e troca de fraldas, os jogos desse primeiro evento contaram com 250 pais que exibiram suas habilidades e se conectaram durante a experiência.

POR SOPHIA SOLANO



66

Departamentos

**VOCÊ MELHOR.
O MUNDO MELHOR.**

5 Fofo como algodão

HERÓIS DE HOJE

6 O melhor tipo de mecânico

Uma experiência para estudantes oferece autonomia a mães solo.

POR SYDNEY PAGE

BOM SABER

9 3 histórias para melhorar seu dia

13 COISAS

22 Feliz aniversário, Wikipedia

POR EMILY GOODMAN

ARTE DE VIVER

25 A alma da festa

**CONVERSAS
CONTEMPORÂNEAS**

26 Preparado para ser líder?

POR PEDRO SALOMÃO

HUMOR

28 Uma noite na ópera

Um pouco de cultura pode durar muito, muito mesmo.

POR MYKE REISS

31 Entre aspas



Saúde

**BEM-ESTAR DO
CORPO E DA MENTE**

13 Biscoitos, bolachas, salgadinhos! Ai, ai...

Os problemas dos alimentos ultraprocessados.

POR BETH WEINHOUSE

18 Notícias do mundo da medicina

POR RACHEL MAIDL

PAPO DA NUTRI

20 No frio, o alimento aquece o corpo e o coração

POR MÁRCIA FRANÇA

Jogos mentais

105 Enriqueça seu vocabulário

107 Desafio Seleções

112 Onde? Onde?

Humor

Flagrantes da vida real	10
Ossos do ofício	32
Piadas de caserna	104
Rir é o melhor remédio	110

Editora-executiva Raquel Zampil
Editora de Arte Tanara Vieira
Editor de Conteúdo Douglas Ferreira
Coordenadora do Serviço ao Cliente Keith Ferreira
Diretor-executivo Rodrigo Alvim

TRUSTED MEDIA BRANDS, INC. (EUA)

Presidente e CEO Bonnie Kintzer

©2026 Radha Brasil Edições e Serviços Ltda. – Publicação autorizada por Trusted Media Brands, Inc. – Proibida a reprodução, total ou parcial, de fotografias e texto em português ou outras línguas. Direitos reservados em todo o mundo. Efetuadas as formalidades necessárias, inclusive depósito quando requerido. Proteção garantida pelas Convenções Internacionais (de Berna) e Pan-Americana de Direitos Autorais. Seleções e Reader's Digest são marcas registradas de Trusted Media Brands, Inc. TOMO CXLIX, Nº 1.029. Impresso no Brasil por Oceano Indústria Gráfica e Editora. **Assinatura anual:** R\$ 299,97



READER'S DIGEST É PUBLICADA EM 17 IDIOMAS AO REDOR DO MUNDO

ENTRE EM CONTATO CONOSCO

CARTAS PARA O EDITOR

Site www.selecoes.com.br

E-mail editor@selecoes.com.br

Correio Caixa Postal 13.525

CEP 20210-972 – Rio de Janeiro – RJ

Inclua nome completo, endereço, CPF e telefone. As cartas e os e-mails podem ser editados por motivo de concisão e usados em mídia impressa e eletrônica.

E-mail atendimento@selecoes.com.br

Correio Caixa Postal 13.750

CEP 20210-972 – Rio de Janeiro – RJ

REPRESENTANTE DE PUBLICIDADE

Eggs Soluções em Marketing

Eliana Gervásio

eliana@eggssolutions.com.br

ASSINATURAS/ATENDIMENTO AO CLIENTE

Mudança de endereço, assinaturas, outras compras, cobranças, pagamentos ou qualquer assunto referente à sua compra ou a promoções recebidas.

Telefone 4004-2124

(Se sua cidade não é atendida pelo serviço 4000, você deve ligar para XX 21 4004-2124)

VAI MUDAR DE ENDEREÇO?

Por favor, avise-nos da sua troca de endereço seis semanas antes da mudança.

Faça contato conosco também pelo Facebook, no Instagram e no Site. Todo dia uma surpresa!



Facebook:
Revista Seleções



Instagram:
[@revistaselecoes](https://www.instagram.com/revistaselecoes)



Site:
selecoes.com.br

Ines249

Você

MELHOR

O MUNDO MELHOR



Fofo como algodão

CONHEÇA BUNFF, o coelho de pelúcia que recebeu esse nome porque, no ano passado, foi esquecido no Parque Nacional de Banff, no Canadá. Em vez de definir no setor de achados e perdidos, Bunff continua a explorar as Montanhas Rochosas canadenses com a ajuda de funcionários do parque, que publicam suas aventuras no Facebook com a hashtag #LostBunnyInBanff. A meta é devolver Bunff ao dono. Mas, por ora, o coelho de pelúcia está aproveitando ao máximo as longas férias e posa ao lado de fontes quentes e fósseis de 500 milhões de anos enquanto ensina os protocolos de segurança adequados, como usar colete salva-vidas para remar nos lagos Waterfowl. “Sinto pena da criança que o perdeu”, disse um visitante ao noticiário CTV News. “Mas Bunff está sendo muito bem cuidado.” Outro complementou: “Que aventura o coelho está vivendo!”

Ines249



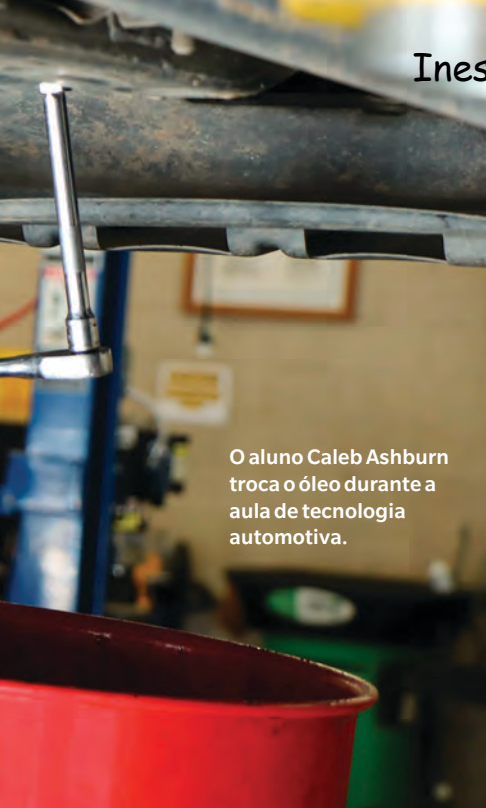
HERÓIS DE HOJE

O melhor tipo de mecânico

Uma experiência para estudantes promove a independência de mães solo

POR Sydney Page DE THE WASHINGTON POST

ANDREW WOOLFOLK/LOUISA COUNTY PUBLIC SCHOOLS VIA WASHINGTON POST



O aluno Caleb Ashburn troca o óleo durante a aula de tecnologia automotiva.

JESSICA RADER SABIA que ganharia um carro. Mesmo assim, chorou ao receber a chave do Prius 2007 dourado.

“Não é só o carro”, diz Jessica. “É o espírito de comunidade.”

Os alunos da Louisa County High School, em Mineral, no estado americano da Virgínia, passaram vários meses consertando e reformando o carro antes de presentear-lo a Jessica, mãe solo de três filhos.

Nos últimos oito anos, os alunos matriculados no programa de

tecnologia automotiva da escola revitalizaram veículos velhos e os deram de graça a mães solteiras.

O programa de doações é feito em parceria com a Giving Words, entidade local sem fins lucrativos que apoia mães solteiras, principalmente com conserto e doação de automóveis.

“Se o carro quebrar, ela pode perder o emprego e os compromissos”, diz Eddie Brown, que, em 2018, fundou a Giving Words com a esposa Ginny Brown. As mães solteiras recorrem a Uber, ônibus e familiares, “que às vezes não são confiáveis”, diz ele.

Os Brown eram pais solteiros antes de se conhecer. “A ideia veio de nossa experiência de criar os filhos sozinhos, com toda a dificuldade de transporte”, diz Eddie. Ele aprendeu a fazer consertos simples no carro e, logo, consertava o carro dos outros em sua garagem.

Eddie e Ginny se concentraram em ajudar mães solteiras porque cerca de 80% ou mais das pessoas que criam filhos sozinhas nos Estados Unidos são mães. Os Brown fizeram parcerias com oficinas locais, com a Louisa County High School e com o Centro de Educação Técnica da Área de Charlottesville para fazer mais consertos e ajudar mais mulheres. Os carros são doados por indivíduos e empresas automotivas.

Desde a concepção, a Giving Words já ofereceu mais de 60 carros a mães solteiras que precisam de veículos. Os alunos do ensino médio trabalharam em cerca de metade desses carros,



Os alunos do ensino médio presenteariam uma mãe solo com o carro que reformaram.

enquanto os outros foram reformados por oficinas.

“Envolver os estudantes causa um impacto direto. [...] Cria neles caráter e empatia”, diz Eddie. “O efeito é multiplicador.”

Cerca de 20 alunos trabalham em cada carro e cumprem tarefas como troca de fluidos e testes de bateria, além de consertar freios, pneus e os sistemas de aquecimento e resfriamento. “Eles têm a experiência de uma oficina de verdade”, diz Shane Robertson, professor automotivo da escola. “A vida real se cruza com a educação.”

Quando fica pronto, o carro é levado à oficina para uma inspeção de segurança para que os alunos o apresentem à nova dona.

Antes das férias de inverno do ano passado, Holden Pekary, de 16 anos, e seus colegas deram um veículo consertado a uma mulher com um bebê. “Erguemos as portas da garagem e aplaudimos”, diz ele. “Foi legal. Pus a placa no carro para ela, que estava com um bebezinho no colo.” Saber para onde vão os carros é motivador, diz Holden. “Isso aumenta a motivação.”

Jessica diz que continua espantada com a dedicação dos alunos. “Passei a ver os adolescentes com outros olhos. Eles não tinham nada a ganhar.”

Ela tem três filhos, de 15, 9 e 5 anos, e um deles mora com o pai. Antes que os alunos consertassem o carro para ela, Jessica precisava pegar carona com amigos e familiares para ir ao trabalho e levar os filhos às atividades.

Jessica já sofreu com a dependência de drogas; em março de 2022, quando se tornou sóbria, foi morar num lar de transição, onde lhe falaram da Giving Words. “Não se passaram nem três meses e eles me deram um carro”, conta ela. “Com o veículo, consegui mudar de um emprego em meio expediente para outro em tempo integral e voltei a estudar.”

Finalmente, ela pôde deixar e pegar os filhos na escola e levá-los ao médico e a atividades extracurriculares. Jessica diz que a generosidade dos alunos lhe causou uma impressão duradoura. “Há pessoas que só querem ajudar os outros”, diz ela. ♦

THE WASHINGTON POST (12 DE JANEIRO DE 2026), © 2026 DE THE WASHINGTON POST.

BOM SABER

3 HISTÓRIAS PARA
melhorar seu dia



Isso não se perde

A turma da quarta série de Joanne Miller, em Volusia County, na Flórida, se intitula “Esquadrão da Gentileza” e quer espalhar positividade por toda parte. No início do ano, uma das integrantes precisou de animação: Sophia Campbell não se sentia bem e disse que não se achava inteligente. Para alegrá-la, os colegas cobriram a carteira e a cadeira dela com post-its contendo mensagens sobre Sofia: “incrível”, “bonita”, “corajosa”, “trabalhadora”, “é o ouro da classe”. Joanne filmou Sophia ao encontrar os bilhetes e publicou o vídeo no Facebook. Nele, Sophia exclama “Estou rindo e chorando” e corre para abraçar um colega. “Foi 100% ideia deles”, escreveu Joanne sobre os alunos na postagem. “Nenhuma prova conseguiria medir algo assim: pura empatia em ação.”

Ines249 Nade ou afunde

Chicago não é a Cidade dos Ventos à toa. Em fevereiro passado, uma lufada forte na área junto ao Lago Michigan jogou na água um carrinho com uma bebê de 8 meses. Lio Cundiff viu o que aconteceu e, embora não soubesse nadar, mergulhou instantaneamente, segurou o carrinho e lutou para mantê-lo acima d’água, sem saber quanto tempo ficaria à tona. Luis Kapost, outro espectador, viu a dificuldade de Lio, tirou o paletó e lhe jogou uma das pontas enquanto segurava a manga. Lio agarrou a outra manga, e Luis conseguiu puxá-lo para lugar seguro com o bebê. Sobre a razão de pular no lago, Lio disse ao *Chicago Sun-Times*: “Acho que, se tiver de escolher entre lutar e fugir, sou dos que lutam.”

A linha do partido

Diante de uma livraria de Abilene, no Texas (uma das cidades mais conservadoras dos Estados Unidos), e de um estúdio de tatuagem de São Francisco, na Califórnia, há telefones públicos interligados. Os passantes são convidados a ligar para pessoas com visões políticas opostas e tentar se relacionar. Instalados em janeiro, os telefones são uma experiência social da empresa de biotecnologia Matter Neuroscience. “Nossa tese”, explicou Ben Goldhirsh, um dos fundadores, ao noticiário ABC News, “é que os seres humanos, se tiverem a oportunidade, sempre procuram um terreno em comum, porque, biologicamente, isso nos traz mais felicidade.”

FLAGRANTES

DA Vida Real

Quando tomava banho com minhas duas filhas, a caçula, Alana, de 3 anos, olhou para mim e disse:

– Tadinha da mamãe, tão gordinha...

Antes que eu pudesse responder, Renata, de 6 anos, a repreendeu:

– Alana, não fala isso da mamãe! Senão você vai ficar igual a ela.

No dia seguinte, comecei uma dieta.

—CLAUDIA F. B.

MACÊDO, *Fortaleza* (CE)

Com fome depois de passar a manhã na praia, parei para fazer um lanche numa barraca de frutos do mar.



“Sou sua prótese de quadril.”

– Com licença – eu disse à atendente. – Quantas unidades vêm na porção de ostras fritas?

– Varia dependendo do tamanho das ostras – explicou ela. – Mas não se preocupe. É uma boa quantidade.

– Você me convenceu. Quero a cesta de ostras fritas.

– Sinto muito, acabou.

—KATHY SQUIRES

Recentemente, alguém perguntou a meu marido qual era o segredo de nossos 54 anos de casamento. Antes que eu elaborasse algo sobre amar e honrar um ao outro, ele respondeu:

– Nenhum dos dois morreu.

—JEANNE HEWITT

Meu marido planejou atividades ininterruptas para nós neste fim de semana. Acho que ele esqueceu que somos introvertidos.

—@KRISTABELLERINA

Minha filha veio nos visitar e ficou chocada quando passamos por

Ines249

uma loja de canabis no centro da cidade.

– Foi legalizada aqui – eu disse a ela.

Horrorizada, ela replicou:

– Legalizaram comer gente?

– A placa diz “canabis”, não “canibal”

– corrija.

—CHRISTINE MAZZITELLI

“O verdadeiro terror”, já escreveram, “é acordar e descobrir que sua turma do ensino médio está governando o país.” Eis algumas citações de jovens alunos, líderes americanos, publicadas pela conta Live from Snack Time! no Instagram:

♦ “Sei como os bebês são feitos. O que não sei é por quê.”

♦ “Adoro o jeito como você é. Mas gostaria que fosse uma foca.”

♦ “No café da manhã, só quero mais tempo para dormir.”

Fui visitar minha avó. Enfie a mão no pacote de biscoitos e peguei um punhado. Quando coloquei na boca,

quase engasguei. Eram supersalgados. Olhei o pacote para ver se era um sabor novo, mas dizia “sem sal”.

– Vovó – comentei –, esses são os biscoitos sem sal mais salgados que já provei.

Ela balançou a cabeça.

– Sua mãe teima em comprar biscoitos sem sal, então eu ponho sal.

—SHERRI ANDERSON

SUA HISTÓRIA PODE VALER ATÉ R\$ 400.

Visite o site selecoes.com.br ou veja os detalhes na página 12.

UM LEMBRETE: O CRIME NÃO COMPENSA

♦ Na Flórida, a polícia mandou um motorista parar por estar sem o cinto de segurança. Como avistaram objetos que pareciam ligados ao uso de drogas, revistaram o carro; encontraram droga e equipamento de produção. Não foi difícil. Estava tudo numa bolsa com o rótulo “Sacola de drogas”.

—THE SMOKING GUN

♦ Brett Redd estava irritado. Tinham furtado sua picape num posto de gasolina de Hilliard, no estado americano de Ohio. Ele ligou para o número de emergência e exigiu que a polícia encontrasse seu veículo. Os policiais perseguiram o carro e prenderam o ladrão. Logo, Brett o recebeu de volta, mas não por muito tempo: a polícia descobriu que o próprio Brett tinha furtado a picape de uma empresa de jardinagem.

—WBNS NEWS

♦ “Segurança nunca é demais” é um bom lema. Um homem de Spring Hill, na Flórida, o adotou. Comprou dois saquinhos de metanfetamina, ligou para o serviço de emergência e pediu que testassem o material, desconfiando que fossem sais de banho. A polícia atendeu e, depois do teste, descobriu que os saquinhos realmente continham metanfetamina e prendeu o comprador cauteloso.

—FOX13 NEWS



VOCÊ EM SELEÇÕES

*Você já se perguntou se seus filhos são fãs ou haters? Nossa leitora **Claudia França B. Macêdo**, de Fortaleza (CE), provavelmente sim. É só dar uma olhada no divertido relato que ela nos enviou e que está na seção **Flagrantes** da vida real, na página 10. Aproveite para mandar a sua história engraçada também.*

CONTE UMA HISTÓRIA ENGRAÇADA E GANHE ATÉ R\$ 400*

Sua história real pode ser publicada em **Flagrantes da vida real** (experiências do dia a dia que revelem a natureza humana), **Ossos do ofício** (humor no trabalho), **Piadas de caserna** (humor na carreira militar) e **Essas crianças...** (o mundo do ponto de vista delas). Piadas podem ser publicadas em **Rir é o melhor remédio**.

As regras

Por favor, inclua nome, endereço e telefone em suas

contribuições. Todo material previamente publicado deve conter nome da fonte, data de publicação, número da página, endereço na internet ou outra forma de identificação. Se não houver identificação de fonte, consideraremos o item como original, e atribuiremos a garantia e responsabilidade de autor a quem o enviou. Itens originais, se forem recolhidos e pagos, passam a ter todos os direitos de uso revertidos para Seleções. As

contribuições poderão ser editadas, e não haverá notificação do seu recebimento ou devolução. Podemos publicar sua contribuição em qualquer departamento da revista ou em qualquer outro produto de Seleções do Reader's Digest. Se recebermos mais de uma cópia da mesma contribuição ou contribuições semelhantes, pagaremos apenas para a que for escolhida. O pagamento será feito após a publicação.

*O critério de atribuição de valor abrange: originalidade e extensão da contribuição.

Como enviar sua contribuição

- **E-MAIL** selecoes@selecoes.com.br
- **SITE** selecoes.com.br
- **CORREIO** Revista Seleções – Caixa Postal 13.525 – CEP 20210-972 – Rio de Janeiro – RJ

SAÚDE

BEM-ESTAR DE
CORPO E MENTE

Biscoitos, bolachas, salgadinhos... Ai, ai!

*Os problemas dos alimentos
ultraprocessados*

POR *Beth Weinhouse*

OS ALIMENTOS CHAMADOS de “ultraprocessados” aparecem bastante nos noticiários... de um jeito nada bom. Você já deve ter lido que esses produtos, que constituem uma parte importante da alimentação de muitos de nós, fazem mal à saúde. Entre eles estão muitos itens industrializados, como flocos de cereais, biscoitos, petiscos doces e salgados e

pratos congelados, que, nos supermercados, vemos empilhados nos carrinhos. No Brasil, esses alimentos podem chegar a 30% das calorias diárias que consumimos.

“Hoje, os alimentos ultraprocessados são um grave problema de saúde”, diz o Dr. Stephen Devries, cardiologista e professor adjunto de Nutrição da Escola de Saúde Pública T. H. Chan

“SE ESSES ALIMENTOS NÃO SATISFIZESSEM UMA NECESSIDADE, NINGUÉM COMPRARIA.”



da Universidade Harvard. “Esses alimentos são um duplo problema: têm pouquíssimo ou nenhum valor nutricional e açúcar e sal em excesso, além de aditivos que pouco conhecemos ou que sabemos que são realmente prejudiciais.”

Estudos mostraram que o consumo elevado desses produtos está ligado a um maior risco de mais de 30 doenças, como hipertensão, doença cardiovascular, câncer de mama e colorretal, diabetes tipo 2, obesidade, deficiência cognitiva e acidente vascular cerebral.

Mas há razões para consumirmos esses alimentos. Para começar, são gostosos. Tendem a apresentar teor elevado de sal, gordura (em geral, do tipo menos saudável) e açúcar, ingredientes que melhoram o sabor dos alimentos. Na verdade, já se disse que os fabricantes desenvolveram os ultraprocessados especificamente para cativar as papilas gustativas, de um modo quase viciante.

“Se esses produtos não satisfizessem uma necessidade, ninguém os compraria”, diz o Dr. Devries, que acrescenta que também “tendem a ser mais práticos e baratos e têm longa validade. Infelizmente, nada disso envolve a nutrição.” O preço desses alimentos pode ser baixo, mas o custo para a saúde é substancial, afirma ele. Nos Estados Unidos, estima-se que os ultraprocessados constituam cerca de três quartos do suprimento alimentar da população.

Definição de “ultraprocessado”

As novas Diretrizes Alimentares para Americanos, lançadas em janeiro, recomendam “alimentos de verdade”, definidos como “integrais ou minimamente processados, reconhecíveis como comida [...] preparados com poucos ingredientes e sem adição de açúcares, óleos industriais, sabores artificiais nem conservantes”.

Embora os especialistas estejam convencidos de que os alimentos ultraprocessados são prejudiciais, nem todos concordam com a definição



de ultraprocessado. E é difícil evitar aquilo que não se reconhece.

O Dr. Devries diz que uma definição formal de alimento ultraprocessado é aquela “formulação de ingredientes normalmente não encontrada em cozinhas e preparada por meios industriais, com processos que deixam o item com pouca ou nenhuma semelhança com o estado original”.

Algumas descrições menos formais de alimento ultraprocessado são:

- ♦ comida que seus avós não reconheceriam
- ♦ alimento distante da sua forma natural

- ♦ produtos com acréscimo de muitas substâncias químicas
- ♦ alimento produzido com técnicas industriais, como extrusão ou desidratação

O que complica ainda mais a situação para os consumidores é que nem todo processamento é insalubre ou prejudicial. Bem ao contrário. Os especialistas reconhecem a diferença entre processar e ultraprocessar. “Processado’ significa que o alimento, em geral, está na forma original, mas que algo relativamente secundário foi feito com ele”, explica o Dr. Devries.

Por exemplo, um saco de morangos

congelados foi processado (minimamente, mas seriam “não processados” se você os comprasse frescos no setor de hortifrúti). Mas esse nível de processamento – lavar, descascar, congelar e embalar – mantém o frescor e os nutrientes da fruta sem adicionar ingredientes potencialmente perigosos.

“QUANTO MAIS PRÓXIMO DO ESTADO BÁSICO, MAIS SAUDÁVEL O ALIMENTO.”



Esses mesmos morangos se tornariam “ultraprocessados”, se transformados em geleia numa fábrica que acrescentasse muito xarope de milho rico em frutose, além de ingredientes artificiais para conservar e colorir.

Outros exemplos de alimentos processados saudáveis são tofu, azeite extravirgem, peixe enlatado e iogurte natural. “Em geral, esses alimentos não são associados a riscos à saúde”, diz o Dr. Devries.

Como fazer compras saudáveis

Eliminar ou mesmo limitar os ultraprocessados na alimentação é difícil

quando se considera o espaço que esses produtos ocupam nas prateleiras do supermercado. Muitos produtos que parecem saudáveis, como barrinhas de granola, iogurtes com sabor de fruta, bebidas energéticas e molhos para salada com baixo teor de gordura, na verdade são ultraprocessados. Não admira que os consumidores se confundam. Os especialistas fazem algumas sugestões.

A maioria aconselha os consumidores a ler os rótulos. Em geral, quanto menos ingredientes, melhor – e você precisa reconhecer esses ingredientes. Conservantes químicos e xarope de milho rico em frutose, por exemplo, normalmente não são usados na culinária caseira.

Mas o nome das substâncias químicas no rótulo pode confundir. Por exemplo, “acetato de tocoferol” parece alarmante, mas é simplesmente a vitamina E, um aditivo alimentar comum.

Em vez de decifrar as substâncias, “pense na razão para adicionarem alguns ingredientes”, aconselha o Dr. Christopher Gardner, professor de medicina e cientista de nutrição da Universidade Stanford. “Há centenas de aditivos cosméticos em alimentos ultraprocessados: corantes, flavorizantes artificiais, agentes para dar brilho. Não é para a nutrição nem para a estabilidade e a durabilidade. É para manipular o público e levá-lo a comprar o produto. Coisas com cores neon, iogurte sabor algodão-doce para

crianças, *marshmallows* coloridos, por exemplo... tudo isso atrai muita gente.”

Se o nome dos aditivos e conservantes já confunde, acrescenta Gardner, outra maneira de simplificar a leitura dos rótulos é verificar quanto açúcar, sal e gordura saturada o alimento contém. “Quase todos os ultraprocessados excedem as orientações nacionais desses três ingredientes”, diz ele. “E sabemos que seria bom reduzir tudo isso.”

Para quem simplesmente não quer o fardo de ler as informações nutricionais sempre que fizer compras, o Dr. Devries diz que o caminho mais simples é não se envolver demais com os rótulos, mas examinar o alimento em si: “Quanto mais próximo do estado básico, em geral mais saudável é o alimento.” Na verdade, explica ele,

“os alimentos mais saudáveis são os que não precisam de rótulo: hortaliças, leguminosas, cereais integrais”.

Uma coisa é dizer a alguém que evite determinados alimentos. “Mas é preciso substituí-los por outra coisa”, diz Gardner. Graças ao resultado de muitos estudos clínicos sobre os riscos à saúde dos alimentos ultraprocessados e às diretrizes dietéticas que incentivam as pessoas a evitá-los, os fabricantes estão finalmente começando a mudar.

Está começando a acontecer uma virada clara no ponto de vista da população e “uma tendência de mais conscientização sobre a salubridade dos alimentos comprados”, afirma o Dr. Devries. “E os fabricantes estão reagindo.”



Nacionalidade equivocada

Eis alguns alimentos cuja origem a maioria das pessoas acredita que seja norte-americana, mas não é:

- **Hambúguer: Hamburgo, na Alemanha.**
- **Cachorro quente: Frankfurt, na Alemanha, e Viena, na Áustria.**
 - **Batata frita: Bélgica e França – Surpresa: o ketchup tem origem no Sudeste Asiático.**
- **Frango frito: Inglaterra, Escócia e países da África Ocidental.**
 - **Mac & cheese (macarrão com queijo): Itália e França.**
 - **Pasta de amendoim: América do Sul (no passado).**
 - **Donuts: Inglaterra e Países Baixos.**
- **Panquecas: civilizações antigas de várias partes do mundo.**

Notícias DO

MUNDO DA MEDICINA

POR Rachel Maidl



O CLUBE DO CAFÉ

Há muitas confirmações dos benefícios do café, mas o estudo publicado em fevereiro no *Journal of the American Medical Association* se destaca por acompanhar o consumo de bebidas quentes de mais de 130 mil profissionais da saúde durante, em média, 37 anos. Os pesquisadores de Harvard relataram que quem tomava café habitualmente teve um declínio cognitivo bem menor em idade mais avançada do que quem não tomava. Quem tomava duas ou três xícaras de 200 ml de café (ou uma ou duas xícaras de chá) teve o menor declínio. A pegadinha: o descafeinado não fez efeito. Só as

Virando noites

Pessoas que viram noites têm 79% mais probabilidade de estar em má posição no guia de saúde do coração “Life’s Essential 8” (8 elementos essenciais da vida), da Associação Cardíaca Americana, do que quem se sente mais alerta por volta do meio-dia. De acordo com um estudo que analisou mais de 320 mil pessoas no Reino Unido, o desalinhamento circadiano (diferença entre o relógio interno e a programação externa) pode provocar problemas e aumentar a probabilidade de certos hábitos, como não dormir nem comer bem e exagerar no álcool e no tabaco.

Qual é a frequência?

Cientistas da Academia Chinesa de Ciências descobriram que a saúde de macacos com marcadores de doença de Alzheimer melhorou com a terapia sonora, e o efeito permaneceu durante semanas. Depois de ouvirem sons de 40 hertz no decorrer de uma semana, o fluido que envolve o cérebro e a coluna apresentou 200% mais beta-amiloide, proteína intimamente ligada à doença. Parece anti-intuitivo, mas o nível mais elevado indica a eliminação da proteína do tecido cerebral do macaco. Os macacos e seres humanos têm estrutura

cerebral semelhante, e a pesquisa reforça a justificativa de futuros estudos em humanos.

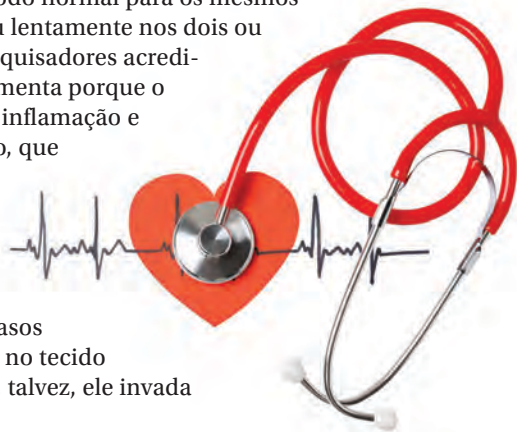
Indicador de magnésio

Já se comprovou que o magnésio participa de várias funções do organismo, como a do sono e a da bexiga. Mais da metade dos americanos não ingere a quantidade diária recomendada (de 310 a 420 mg por dia). Agora, os pesquisadores criaram uma nova ferramenta para estimar se existe risco de deficiência de magnésio. Para testar o conceito,

uma equipe de cientistas aplicou a ferramenta a participantes de 48 estudos existentes; em outubro passado, os achados foram publicados na revista *Nutrients*. Os dados confirmaram vários riscos conhecidos, e o uso clínico da ferramenta está sendo estudado. Os sintomas de deficiência são sutis e envolvem fadiga, fraqueza e redução do apetite. Com o tempo, quem não ingere quantidade suficiente desse mineral corre risco maior de doenças crônicas, como as cardíacas, o diabetes tipo 2 e a osteoporose, além da morte precoce.

Efeitos colaterais do VSR

A primeira semana após a internação talvez seja a mais arriscada para os adultos que se recuperam de infecções graves do vírus sincicial respiratório (VSR), de acordo com um estudo publicado na revista *JAMA Network Open*. Os pesquisadores relataram que a possibilidade de infarto foi quase nove vezes maior do que em período normal para os mesmos pacientes. O risco se reduziu lentamente nos dois ou três meses seguintes. Os pesquisadores acreditam que a probabilidade aumenta porque o VSR força o coração e causa inflamação e redução do nível de oxigênio, que prejudicam os vasos sanguíneos, além de ativar o sistema nervoso de modo a provocar coágulos ou irregularidades do ritmo cardíaco. Em casos raros, o vírus foi encontrado no tecido muscular, o que mostra que, talvez, ele invada diretamente o coração. ❖



No frio, a alimentação pode aquecer o corpo e o coração

POR *Márcia França*

O INVERNO COSTUMA TRAZER mudanças também na rotina alimentar. Os dias mais frios aumentam a vontade de consumir preparações quentes e mais calóricas, além de diminuir a disposição para praticar exercícios físicos. Com isso, muitas pessoas acreditam que emagrecer nessa época do ano é mais difícil. Será?

A verdade é que o inverno não impede o emagrecimento. O que faz diferença são os hábitos mantidos ao longo do tempo, e não a temperatura de cada estação do ano.



Márcia França
Nutricionista
CRN: 20102100



Ter uma alimentação saudável não significa abrir mão de pratos quentinhos e saborosos. Sopas, caldos, cremes de legumes, carnes magras, frango desfiado, feijão e legumes cozidos são excelentes opções para aquecer o corpo e promover saciedade. Quando preparados com ingredientes naturais e uma boa fonte de proteína, esses pratos podem ser grandes aliados do emagrecimento.

Estratégias pra controlar o apetite e manter a alimentação equilibrada no frio:

- ♦ Priorize preparações com caldo, como sopas e caldos de legumes com frango, carne magra, feijão, lentilha ou grão-de-bico. Além de aquecerem, ajudam a aumentar a saciedade quando incluem proteínas e fibras.
- ♦ Inclua proteínas em todas as refeições, como ovos, frango, peixes, carnes magras, queijos brancos ou leguminosas. Elas auxiliam na preservação da massa muscular e prolongam a saciedade.
- ♦ Consuma alimentos ricos em fibras, como verduras, legumes, frutas, aveia e feijões, para melhorar o funcionamento do intestino e ajudar no controle da fome.
- ♦ Invista em bebidas quentes, como chás, café, leite quente com canela ou chocolate quente preparado com cacau.
- ♦ Mantenha a hidratação, mesmo sem sentir sede. A necessidade de

DESAFIO DO MÊS

Reserve um momento para preparar uma sopa ou caldo nutritivo e congele porções para a semana. Assim, nos dias mais frios e corridos, você terá uma refeição prática, saudável e diminuirá as chances de recorrer ao fast food.

água permanece a mesma durante o inverno.

- ♦ Facilite sua rotina. Deixe sopas, caldos, legumes cozidos e proteínas, como frango desfiado, já preparados na geladeira ou no congelador. Ter opções prontas reduz a chance de pedir fast food ou recorrer ao *delivery* por falta de tempo ou disposição para cozinhar.
- ♦ Adapte o horário da prática de exercícios físicos. Como as manhãs costumam ter temperaturas mais agradáveis do que o período da noite, treinar no início do dia pode tornar o exercício mais confortável e aumentar as chances de manter a regularidade.

Outro ponto importante é evitar transformar o frio em motivo para exagerar. Preparações como fondue, chocolates, massas e doces podem fazer parte da alimentação ocasionalmente, mas não precisam estar presentes todos os dias para tornar o inverno mais prazeroso. ❖



Feliz aniversário, Wikipedia

POR *Emily Goodman*

1 PROCURE QUALQUER coisa na internet e é provável que um dos primeiros resultados seja uma página da Wikipedia. Este ano, a enciclopédia comemora 25 anos e festeja com 70 milhões de amigos íntimos, ou seja, as pessoas que a visitam todo dia. Com 7 milhões de verbetes em inglês, mais os 15 mil acrescentados mensalmente, o Pew Research Center estima que ler tudo levaria 38 anos. (A Wikipédia, com acento agudo, a versão em português, conta com mais de 1.170.000 artigos.)

2 A WIKIPEDIA é famosa por permitir a revisão por parte do público. Como diz Michael Scott, o chefe do seriado *The Office*, “qualquer pessoa do mundo pode escrever o que quiser sobre qualquer assunto, e assim a gente sabe que está obtendo a melhor informação possível”. Embora o bom senso nos diga que não, os estudos estimam a precisão do site em 80% ou mais. (O que é positivo, considerando que boa parte dos médicos admite que consulta a Wikipedia quando precisa de informações clínicas.)

3 NÃO SE conhece o número de revisores da Wikipedia, porém mais de 5 mil pessoas fazem 100 revisões por mês, pelo menos. (A maioria dos usuários registrados só fez uma.) Todos os colaboradores são orientados a seguir os cinco “pilares” do site, ou seja, princípios como escrever com neutralidade. Os revisores devem agir de boa-fé e buscar a precisão verificável com a inclusão de citações. Mesmo com uma maçã podre de vez em quando, o site é atualizado com tanta frequência que, em geral, as revisões enganosas não ficam muito tempo no ar.

4 EM VÁRIOS momentos, as páginas da Wikipedia afirmaram que a atriz Emma Stone “caiu do céu como um anjo”, que o eclipse lunar “acontece quando a lua fica preta e explode” e que o lema do estado americano do Alabama é: “Roll Tide, baby!” (A expressão significa “maré avassaladora” e é o lema do time de futebol americano Alabama Crimson Tide. O lema do estado é: “Ousamos defender nossos direitos.”) A página sobre um certo tema de física já começou assim: “A primeira lei da termodinâmica é: ninguém fala da termodinâmica.”

5 MUITOS ACADÊMICOS não consideram respeitável citar a Wikipedia. Assim, é irônico que a Nupedia, falecida antecessora do

site, exigisse que o conteúdo fosse analisado e revisado por especialistas no assunto antes da publicação. Isso tornou tudo muito lento: no primeiro ano, a Nupedia publicou 21 verbetes, e a Wikipedia, 20 mil.

6 A PÁGINA mais visualizada da Wikipedia na última década fala de Donald Trump. A rainha Elizabeth II está em segundo lugar, com os astros do futebol Cristiano Ronaldo e Lionel Messi logo atrás. Também entre os 10 mais: os verbetes sobre os Estados Unidos e o ChatGPT e uma página intitulada “Lista dos filmes do Universo Cinematográfico Marvel” (é muito prática para quem quiser acompanhar os 37 filmes).

7 HÁ MUITAS listas malucas na Wikipedia, como “April Fools’ Day jokes” (piadas de Primeiro de Abril) e “obras baseadas em sonhos” (entre elas, *Frankenstein*, de Mary Shelley, e “Yesterday”, de Paul McCartney). Uma lista de “incidentes de hino errado” detalha gafes como a da competição internacional de tiro de 2012 no Kuwait, quando “O Kazakhstan”, paródia do hino do filme *Borat*, foi tocado em vez do verdadeiro hino nacional do país.

8 O COOL Freaks’ Wikipedia Club é um grupo do Facebook com 54 mil membros que contam factoides imaginosos sobre o site. E

mais de um milhão de pessoas segue no Instagram a conta @depthsofwikipedia, da editora da Wikipedia Annie Rauwerda, que desenterra pérolas como “A canção mais indesejada” e a obsessão de Fidel Castro por laticínios.

9 TALVEZ VOCÊ goste do Wiki Game, também chamado de Wikiracing ou Wikispeedia. O objetivo: ir de uma página da Wikipedia a outra no menor número possível de cliques, por meio dos hiperlinks contidos nos verbetes. Você pode jogar em thewikigame.com e em thewikipediagame.com e conferir sua solução em relação ao menor caminho possível em sixdegreesofwikipedia.com.

10 CLICAR CONTINUAMENTE no primeiro hiperlink de uma série de páginas da Wikipedia quase sempre leva ao verbete Filosofia. Pesquisadores da Universidade de Vermont publicaram um artigo a respeito que mostrava que, em 75% das vezes, são necessários de 7 a 30 cliques para chegar a Filosofia.

11 EMBORA A Wikipedia seja a maior e mais popular enciclopédia da internet, qualquer pensador crítico sabe buscar confirmação em outras fontes. A *Stanford Encyclopedia of Philosophy* (plato.stanford.edu) e a *World*

History Encyclopedia (worldhistory.org) são gratuitas e confiáveis. A *Encyclopaedia Britannica*, a mais antiga enciclopédia em inglês e talvez a mais famosa, oferece acesso gratuito limitado a seu conteúdo em britannica.com.

12 EXISTE UMA versão física (embora incompleta) da Wikipedia. Em 2015, o artista Michael Mandiberg imprimiu e montou 106 dos 7.473 volumes que já existiam, cada um com 700 páginas. Outro projeto artístico inspirado na Wikipedia: uma estátua em Slubice, na Polônia, que representa quatro revisores segurando o logotipo do site, um quebra-cabeça em formato de globo terrestre.

13 CENTENAS DE milhares de colaboradores fazem da Wikipedia um recurso muito abrangente, mas quem a torna possível é a Wikimedia Foundation. A entidade sem fins lucrativos oferece a tecnologia que sustenta os 16 bilhões de visualizações mensais do site, e é por isso que, às vezes, você vê mensagens pedindo doações quando o visita. A grande quantidade de pequenas doações ajuda a manter a Wikipedia independente do interesse de governos, investidores e anunciantes e sustenta a missão geral da Wikimedia de tornar o conhecimento gratuito e acessível a todos. 

Ines249
Arte de
VIVER
FATOS E DIVERSÃO

A alma objetiva da festa

LEVANTE A MÃO se você sempre adia o cancelamento de assinaturas, a configuração dos portais de serviços médicos ou o questionamento do sinistro do seguro. Cerca de 6 em 10 pessoas admitem procrastinar esse tipo de tarefa administrativa corriqueira da vida, em parte porque a burocracia pode se arrastar, exigir a recriação de senhas há muito esquecidas ou, simplesmente, deixar você uma eternidade à espera no telefone. Entra em cena a “noite da burocracia”, uma ocasião social que torna grupais essas tarefas solitárias e tantas vezes estressantes e as deixa um pouco mais divertidas. Os amigos levam as contas, os formulários e petiscos para vocês ataquem juntos essas tarefas chatas e aproveitar o incentivo mútuo. Afinal, por mais que seja bom tirar essas coisas da lista, melhor ainda é trocar parabéns com amigos depois. ♦

Preparado para ser líder?

POR *Pedro Salomão*

QUERIDOS LEITORES E leitoras, terei o prazer de escrever mensalmente esta coluna, e escolhi começar falando sobre um tema que atravessa os meus quatro livros, minhas palestras Brasil afora e quase tudo que já escrevi: as relações humanas — inclusive as que travamos, cada vez mais, com um mundo hiperconectado e tecnológico.

E se há um assunto que diz respeito a todos nós, é a liderança. Só que, convenhamos, poucos temas ficaram tão confusos quanto esse nos dias de hoje. Por muito tempo, liderança foi confundida com poder: hierarquia, cargo, patente, diploma, crachá pendurado no peito. Mas aqui vai a primeira grande



reflexão: liderança não tem nada a ver com isso. Se você precisa do seu título, da sua indumentária ou do seu cargo para ser respeitado, você pode até ser um bom chefe – ou um péssimo ditador –, mas líder, definitivamente, não é.



Pedro Salomão

Autor, palestrante e pensador. Administrador, pós-graduado em Sociologia pela PUC-RJ e em Filosofia pela PUC-RS

Em meu segundo livro, *Lyden*, trato a liderança como exercício – e essa palavra é o centro de tudo. Assim como um músculo, ou como decorar uma matéria nova, a liderança precisa ser praticada constantemente. Sem exercício, ela enferruja, se desatualiza, sai de forma. E esse treino acontece em toda parte: dentro de casa, na educação dos filhos, na rua, no trato com desconhecidos, e também no ambiente corporativo.

O escritor israelense Yuval Noah Harari, em seu livro *Sapiens*, nos lembra de algo essencial: nossa espécie sobreviveu porque aprendeu a viver em bando. Nascemos frágeis – sem garras, sem veneno, sem força nas mandíbulas, mal sabendo andar. O que nos salvou foi o cuidado mútuo, a cooperação em grupo.

Por essa razão, se no exercício da

liderança você se isola cada vez mais, trancado numa sala no andar mais alto do prédio, talvez tentando se aproximar de Deus, saiba que não está liderando. Está apenas virando chefe. Liderar exige cérebro, às vezes exige músculo, mas jamais acontece sem coração. E usar o coração não significa ser sempre doce e gentil: dele também nascem a raiva, a ira, os sete pecados capitais. O verdadeiro líder é quem sabe equilibrar esses afetos e, ainda assim, tratar o outro como gostaria de ser tratado.

É a empatia em sua forma mais completa: sentir o que o outro sente, entender como o outro pensa, e sobretudo, aprender a se colocar em seu lugar – sempre. Então fica a pergunta que não quer calar: que líder você tem sido? Ou será que, sem perceber, virou apenas mais um chefe? ♦



Conselhos do meu pai

O ator George Clooney declarou: “Meu pai me deu o melhor conselho. Ele disse: ‘Seja o que for que você faça, não acorde aos 65 anos pensando no que deveria ter feito da sua vida.’”

A diretora Sofia Coppola revelou que seu pai, Francis Ford Coppola, a aconselhou a nunca esperar por permissão: “Simplesmente faça as coisas e, com sorte, as pessoas seguirão você.”

O pai do famoso mágico David Copperfield disse a ele que perseguisse o impossível. Enquanto a mãe o aconselhava a conseguir um emprego seguro e convencional, seu pai o encorajava a “se jogar e fazer coisas impossíveis”.





Uma noite na ópera

Um pouco de cultura dura muito, muito, muito mesmo

POR Mike Reiss

MINHA MULHER COMPROU entradas com desconto para a ópera; passaram de o céu é o limite para extorsivas. Basicamente, custaram um rim. Ainda assim, fiquei empolgado. Sabe, toda a questão de ir à ópera é contar aos outros que a gente foi à ópera.

EU: Ei, o que você fez ontem à noite?

PALERMA: Comi um pacote de biscoitos Ritz e assisti à temporada ruim de *Bridgerton*. E você?

EU: Fui à ópera.

PALERMA: Uau, você é mesmo um intelectual superior!

O espetáculo era *Rodelinda*, de Georg Friedrich Händel, apresentado no Metropolitan Opera House, em Nova York. É um lugar impressionante, em que o palco tem mais de 16 metros de altura. Dezesseis metros! Por quê? Caso Godzilla queira cantar *Carmen*?

Abri o programa, que começava assim: “Uma das óperas de maior sucesso de Händel em sua época e uma das mais apreciadas mais recentemente...”

Mentirosos! Ninguém jamais ouviu falar de *Rodelinda*. Ela está no Programa de Proteção a Testemunhas da Ópera. Para mim, *Rodelinda* parece aquele remédio para o colesterol que sempre me esqueço de tomar.

Então vinha uma longa sinopse do enredo. Era o jeito de admitirem que “você nunca entenderá o que está prestes a assistir”. Deram-me uma sinopse antes de *Dune*, de David Lynch, e de todas as peças de Tom Stoppard já escritas. Não é bom quando lhe dão o dever de casa no início do espetáculo.

Quando as luzes estavam se apagando, vi as palavras mais alarmantes do programa: “O espetáculo de hoje

começa às 19h30 e termina às 23h30. Quatro horas! Uma hora a mais do que a ópera mais longa de Mozart! Não há nada que eu queira fazer durante quatro horas! Adoro sanduíches de salada de ovo, mas não durante quatro horas.

Rodelinda foi escrita por um compositor alemão que morava na Inglaterra e seria apresentada a um público americano. Portanto, naturalmente era cantada em italiano. O teatro oferecia legendas. Ficavam num minúsculo monitor digital 5 centímetros acima das

APRECIEI A PRIMEIRA HORA, MAS NÃO TINHA APETITE PARA MAIS TRÊS.

costas do assento à minha frente. Você podia escolher: assistir ao espetáculo ou olhar as legendas. Era impossível fazer os dois. Além disso, as palavras eram impressas numa letra microscópica, mais ou menos do tamanho dos efeitos colaterais daquele remédio para o colesterol que sempre me esqueço de tomar.

Você sabe que vai se divertir na ária de abertura de *Rodelinda*: “O infortúnio me persegue. Minha infelicidade fica ainda maior. Ainda maior. Minha infelicidade fica ainda maior.”

Uma das razões para tanta infelicidade era que o papel do marido Bertarido foi escrito para um *castrato*. Na época de Händel, tinha gente que realmente cortava fora as bolas para

participar do espetáculo. Agora, eu me dispunha a fazer o mesmo para sair.

Apreciei a primeira hora, mas não tinha apetite para outras três. Assim, no intervalo, fui para a saída. Um guarda me deteve.

GUARDA: Vai sair durante o intervalo ou para sempre?

EU: Para sempre.

GUARDA: Acontece muito.

É claro que minha mulher ficou até o fim do espetáculo. Ela ama todo tipo de teatro e tem medo de perder qualquer coisa. Recentemente, estávamos indo a pé para um espetáculo off-Broadway e ela foi atropelada por um táxi. Caída no chão, suas primeiras palavras foram: “Acho que ainda podemos ir.”

Nota à seguradora: não assistimos ao espetáculo.

Rodelinda finalmente terminou; minha mulher chegou bem depois da meia-noite. Portanto, tecnicamente, a ópera se estendeu por dois dias. Perguntei-lhe o que perdi. Ela respondeu: “No segundo ato, um cavalo subiu no palco. No terceiro, durante o grande número do duque, a peruca dele caiu.”

E o que fiz durante aquelas três horas? Comi uma pizza.

Depois, assisti ao filme *Hellbound: Hellraiser II* (surpresa: é bom).

Então comi falafel.

Então escrevi este texto.

E, finalmente, saí para comprar rosquinhas.

Talvez por isso eu precise do remédio para o colesterol. 💎

DE REISSM.SUBSTACK.COM (NOVEMBRO DE 2025) © 2025 MIKE REISS

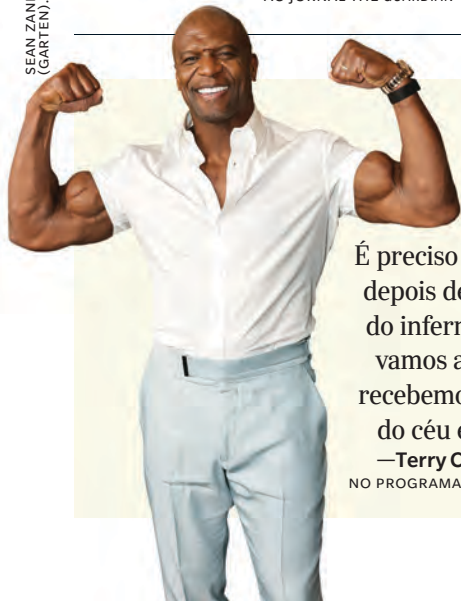
Em vez de pular por cima de alguém para obter o que quer, pense em estender a mão e saltar lado a lado. A vida é melhor quando saltamos juntos.

—Kermit, o Sapo, MUPPET,
A FORMANDOS DA
UNIVERSIDADE DE MARYLAND



Procure a alegria para se sustentar. Em meio a tudo o que aterroriza, sem as coisas que amamos a ansiedade e o medo nos consumirão.

—Judith Butler, FILÓSOFA,
AO JORNAL THE GUARDIAN



É preciso ser positivo depois de ir e voltar do inferno. Quando vamos ao inferno, recebemos as chaves do céu e da terra.

—Terry Crews, ATOR,
NO PROGRAMA JIMMY KIMMEL LIVE!

Às vezes, o ar em movimento é vento; outras vezes, som. O vento provoca arrepios por fora, mas a música provoca arrepios por dentro.

—Michelle Ott,
ESCRITORA, NO LIVRO OUTER
SPACE IS CLOSER THAN
ANTARCTICA

Se você nunca caiu, é porque não esquiou o suficiente.

—Ina Garten,
CULINARISTA TELEVISIVA,
NA REVISTA ESQUIRE





“Bom, Sr. Van Winkle, como o senhor explica essa lacuna no currículo?”

Eu estava estudando para ser auxiliar de enfermagem, e uma mulher abriu a porta da sala do nosso curso.

– Aqui é o curso de direção? – perguntou ela.

– Não – respondi. – É na porta ao lado.

– Ah, graças a Deus – disse ela, apontando o diagrama do trato gastrointestinal no quadro-negro. – Eu não conseguiria dirigir nessa rua.

—NANCY HUNT

Arquivar em: “mãos só mudam de endereço”. Depois de um dia frustrante no trabalho, desabafei com minha mãe e me queixei das várias indignidades que sofria nas mãos dos colegas.

Minha mãe perguntou com empatia: “Quer que eu ligue pra eles?”

—DIANA RENSTROM

Na escola onde meu marido trabalha, um aluno do Fundamental II perguntou a ele: “Se você fosse morrer e só pudesse dizer uma coisa às pessoas que ama, o que diria?”

A resposta: “Largue essa arma, Teresa.”

—TERESA NOEL HISLOP

Gafes no trabalho

♦ “No primeiro dia de estágio numa casa de repouso, tentei ajudar uma senhora idosa a voltar ao quarto para dormir. Ela ficou meio irritada, mas continuei

Gente, vocês já estiveram num emprego em que todos os colegas originais saíram e agora você está na quinta temporada só com personagens novos?

—@MEISHATO

tentando fazê-la vir comigo até que ela gritou: “Sou voluntária, não moradora, seu idiota!”

♦ “Escrevi ‘Dear Madman’ (cara louco) em vez de ‘Dear Madam’ (cara senhora) numa carta à diretora.”

♦ “Mande a equipe de demolição à casa errada.”

♦ “Pediram que eu acrescentasse o ponto que faltava num troféu. Escrevi a palavra ponto.”

♦ “Fui voluntário num brechó de caridade. Para experimentar alguma peça, uma mulher tirou seus óculos Gucci e os vendi.”

—BOREDPANDA.COM

A calamidade atingiu nosso escritório quando o vaso sanitário parou de funcionar. O gerente de manutenção colocou um cartaz na porta: “O vaso está sem descarga.” Para deixar mais claro para meus colegas da tecnologia, acrescentei: “Dá para fazer download, mas não deletar.”

—GENE HUNTER

A impressora do escritório quebrou e ninguém tinha ideia de quem era o responsável. Depois de vários funcionários discutirem por um tempo, o supervisor interveio:

– Olha, não precisamos determinar quem é de fato o culpado por

essa confusão. Só queremos que alguém assuma a responsabilidade.

—ROBERT RAPP

SUA HISTÓRIA PODE VALER ATÉ R\$ 400.

Visite o site selecoes.com.br ou veja os detalhes na página 12.

VIRE A PÁGINA

Certa vez, o jornalista Hunter S. Thompson confessou: “Não aprecio a pobreza nem o trabalho honesto. Assim, escrever foi o único recurso que me restou.” De acordo com essas resenhas recentes, alguns escritores deveriam se esforçar mais para encontrar outro trabalho.

Livro: *Ingram*, de Louis C. K.

Resenha: “*Ingram* parece, principalmente, o tipo de primeiro romance que vai parar na gaveta e fica lá até o autor morrer.”

Livro: *American Canto*, de Olivia Nuzzi.

Resenha: “Professores de literatura mostrarão este livro aos alunos como prova de que qualquer um consegue escrever.”

Livro: *Next to Heaven*

(Perto do céu), de James Frey.

Resenha: “Enquanto lia *Next to Heaven*, às vezes era como se eu sentisse cada célula do meu corpo tentando morrer.”

—LITHUB.COM



Ines249





OS NOVOS *GÊNIOS*

*As habilidades interpessoais
nunca foram tão valorizadas.
Veja como aprimorá-las.*

Conforme a tecnologia melhora e nossa dependência aumenta, muitos temem ser substituídos por máquinas. Mas elas se equiparariam mesmo a nós nas funções mais complexas e essenciais, aquelas que, além de valiosas e relevantes, nos tornam humanos?

Em Seleções, achamos que não, e aqui estão as razões. Nossa capacidade de inovar, demonstrar empatia, improvisar, avaliar e equilibrar demandas conflitantes é que nos torna inteligentes. E essas habilidades ficam cada vez mais importantes com a automação de outras facetas da vida moderna.

Nas páginas seguintes, compilamos as principais ideias e melhores dicas para você se manter em forma e enfrentar o futuro com confiança.



CRIATIVIDADE

POR Caroline Fanning

Para quem gostaria de ser mais criativo, é tentador pedir ao ChatGPT que invente uma nova história para contar às crianças ou sugira a nova decoração da sala. Mas a verdadeira criatividade não pode ser terceirizada com tecnologia; ela precisa do toque humano.

“Há muitos mitos sobre a criatividade: que é preciso ser um gênio ou que ela só se aplica às artes”, diz James C. Kaufman, que pesquisa a criatividade na Universidade de Connecticut. “Não é verdade. Podemos ser criativos em tudo: jardinagem, treinamento de animais, decoração. Criatividade é experimentar algo novo, ainda que pequeno.”

A recompensa: que tal ser mais feliz e saudável? Uma pesquisa publicada ano passado na revista *Nature Communications* indica que as atividades criativas desaceleram o envelhecimento da mente. Quanto mais os participantes do estudo se desafiavam de forma criativa, mais jovem seu cérebro parecia. Combine isso ao efeito das atividades

criativas de reduzir o estresse e melhorar o humor e você verá por que a revista *Psychology Today* chamou a criatividade de “uma das ferramentas de saúde mental mais subestimadas”.

No entanto, esses benefícios se perdem quando usamos atalhos tecnológicos. Embora às vezes pareçam imaginosas, as respostas geradas pela IA são sempre imitativas. Vejamos *Shy Girl*, o romance que a editora Hachette Book Group suspendeu em março depois de surgirem especulações de que, em parte, foi escrito por IA. Antes que os primeiros leitores dessem o alarme, uma resenha da revista *Publishers Weekly* afirmou que o livro “não tem nada de novo a dizer” e “parece uma mistura simplificada” de dois outros romances populares. A IA se baseia em informações existentes. Mas a mente humana, diz Kaufman, consegue ir além do que sabemos e chegar a algo novo.

Um modo de fazer isso é conectando informações não relacionadas e chegar

a conceitos totalmente originais. Como exemplo, Kaufman cita *A garota ideal*, filme de 2007 indicado ao Oscar sobre um homem esquisito cuja habilidade social melhora quando sua “namorada”, uma boneca humanoide que ele trata como se fosse uma pessoa, está por perto. Ao notar a diferença que a boneca faz, a família do homem também começa a fingir que ela é uma pessoa real. “É um drama comovente que não faz sentido”, diz Kaufman, “mas funciona.”

Mesmo que algum dia a IA consiga se igualar a nós na criatividade, talvez haja pouco apetite por sua produção. Um estudo publicado em janeiro pela Universidade de Colúmbia na revista *Journal of Experimental Social Psychology* constatou que pinturas e poemas que sabemos que foram gerados por computador nos comovem menos.

Por quê? Porque não há busca empática de significado nas escolhas do artista ou escritor, porque não foi uma pessoa que fez a obra.

“É isso que provoca assombro”, explica Rebecca Ponce de Leon, uma das pesquisadoras de Colúmbia. “Esses processos são amortecidos quando olhamos as obras geradas pela IA.”

Kaufman acrescenta: “Se continuarmos nesse caminho de terceirizar tudo, não teremos grandes gênios criativos como Shakespeare e Mozart.”

Nem todo mundo é um gênio criativo, mas o padrão da criatividade que melhora o cérebro não é *Hamlet* nem *As bodas de Figaro*. Veja algumas maneiras de estimular a criatividade:

Comece com o que você gosta

“Pense em suas paixões”, diz Kaufman. “Há algum modo de transformar algo que você consome em algo que produz?” Não é preciso aprender a tocar saxofone (embora com certeza seja bom!), mas os amantes da música poderiam transformar a escuta passiva em algo como criar playlists selecionadas.

Experimente algo novo

No jantar de hoje, prepare algo que nunca fez. Use uma receita, se for preciso, mas faça alguma alteração. Talvez você goste tanto daquele sanduíche com picles da lanchonete que se inspire a misturar um pouco de salmoura na próxima salada de atum.

Vá aos pouquinhos

Mude algo na rotina, mesmo que só um pouquinho. Encontre um caminho novo que não esteja no GPS ao voltar para casa, sugere Kaufman. Ou use o conhecimento que obteve com o treino semanal para criar seu treino próprio no fim de semana.

Treine, treine, treine!

Ah, se fosse tão simples quanto pintar as paredes de verde! “Boa parte de ser criativo é chato, não é como todo mundo gostaria”, diz Kaufman. “É quase o contrário da IA, usada para fazer o mínimo esforço. A criatividade exige *muito* esforço.” Mas, em última análise, esse esforço nos deixa mais satisfeitos e melhores em termos cognitivos por mais tempo.



EMPATIA

POR Tina Donvito

Como espécie inerentemente social, recorreremos à capacidade de demonstrar empatia – de entender e compartilhar os sentimentos uns dos outros – desde o início da história humana. Essa qualidade foi essencial para nosso sucesso e sobrevivência e nos ajudou a nos comunicar e a cooperar melhor.

Mas a empatia ainda tem serventia nos tempos modernos? A resposta é um retumbante sim.

Claro, os *chatbots* imitam a empatia.

Mas não sentem emoções, e essa sempre será uma limitação. Os participantes de um estudo publicado em janeiro na revista *Communications Psychology* compararam as reações empáticas de um *chatbot* e de uma pessoa. O estudo constatou que, embora dessem nota mais alta ao desempenho da IA, os participantes preferiram receber consolo de pessoas reais.

Portanto, mesmo quando não acertamos 100%, nossa tentativa é mais importante do que a da máquina.

“As pessoas têm fome de conexão emocional”, diz a psiquiatra Judith Orloff, autora do livro *O dom da empatia*. “Olhar telas o dia inteiro pode deixar as pessoas vazias, anestesiadas e emocionalmente desconectadas. Quando estamos com uma pessoa empática, nos sentimos vistos, ouvidos e valorizados.”

No local de trabalho, a empatia é mais visível entre quem pratica profissões de “cuidado”, como professores, terapeutas e profissionais da saúde. Mas muitos outros campos se beneficiam. Até os advogados, geralmente tema de piadas pelo coração gelado, trabalham com base na empatia. A advogada Elizabeth Burke, especialista em direito de família, diz que “é importantíssimo que

meus clientes se sintam vistos e compreendidos, e isso exige empatia. Meu trabalho envolve ajudar as pessoas com seu patrimônio mais precioso: os filhos. Quando lidamos com os filhos dos outros, precisamos ter empatia.” O melhor conselho é de avaliar o histórico de cada um.

Também é importante direcionar a nós mesmos esses sentimentos de compaixão e compreensão, para reconhecermos nossas imperfeições e nos perdoarmos. Quando vivemos com autenticidade e humildade, somos mais capazes de contribuir para o relacionamento com os outros.

“Dê um tempo de sua própria mente e dos pensamentos e preocupações contínuos e concentre-se em dar empatia, que espalha gentileza e atenção e melhora o humor”, diz a Dra. Orloff. “Ajudar os outros também é se ajudar.”

Aqui estão algumas estratégias para promover a empatia:

Comece aos poucos

Às vezes, bastam algumas palavras gentis. “Os colegas de trabalho parecem fechados em seu mundo”, diz a Dra. Orloff, “mas um simples ‘como vai?’ ou ‘que bom ver você!’ traz uma sensação de reconhecimento e calor humano.”

Mexa-se

A atividade física e os esportes coletivos que exigem cooperação e colaboração aumentam a empatia. Um estudo realizado em 2025 verificou que os alunos do ensino médio que

participaram de um programa de 12 semanas de basquete apresentaram aumento de empatia quando comparados ao grupo que fez aulas regulares de educação física.

As práticas de atenção plena, como meditação e tai chi, também são benéficas, porque promovem a conexão mente-corpo e ajudam a reduzir o estresse, regular as emoções e alimentar a sensação de estarmos ligados aos outros.

Cuide de seus sentimentos também

Na outra ponta do espectro, as pessoas que têm empatia sentem tanto que, muitas vezes, passam pelo sofrimento dos outros, o que afeta sua saúde emocional. Ao desenvolver sua empatia, “não se torne uma esponja emocional que absorve o estresse do mundo”, diz a Dra. Orloff. “A empatia saudável exige limites firmes, mas bondosos.”

Largue o celular

Para estar plenamente presente com os outros, é preciso lhes dar toda a sua atenção. “Escute a pessoa que lhe conta uma experiência. Não fique olhando o celular”, diz a Dra. Orloff.

Silenciar o aparelho ou pousá-lo com a tela para baixo são ótimas maneiras de mostrar aos outros que você quer ouvir o que têm a dizer e beneficiam vocês dois, explica ela: “A pessoa que escuta e valoriza o outro é um santo remédio para a alma dos dois.”



ENGENHOSIDADE

POR Emily Goodman

O que você faria se percebesse que não tem um ingrediente importante da receita que já começou a fazer? E se estivesse voltando de um lugar desconhecido para casa e de repente o GPS parasse de funcionar?

Não há um jeito certo e definitivo de abordar esses (e outros) obstáculos. Mas quem consegue superá-los tem nome: *engenhoso*. Além da pura inteligência, a engenhosidade é “a habilidade natural de nos adaptarmos, mudarmos de rumo e avançarmos quando a situação muda”, diz Rosa L. Antonini, engenheira de software e “arquiteta da engenhosidade”, que ensina a desenvolver essa habilidade. “Pense assim:”, escreve ela no livro *Resourcefulness: The Hidden Power Smarter Than Talent, IQ and Technology* (Engenhosidade: o poder oculto mais inteligente que QI, talento

e tecnologia), “a inteligência é como um motor potente, mas a engenhosidade é o combustível. Sem combustível, nem o motor mais potente funciona.”

Hoje, nunca estamos longe de um desses motores mais potentes: sites como o Google, assistentes virtuais do tipo Siri e Alexa e *chatbots* de IA como o ChatGPT. Sem dúvida, esses recursos são úteis e poderosos, mas não deveriam ser nossas únicas ferramentas. Senão, quando o celular morrer, sua capacidade de resolver problemas morrerá com ele. “Quando conhecemos mais maneiras de fazer as coisas, mais opções temos quando a abordagem a que estamos acostumados não dá certo”, escreve Alice Boyes num texto publicado este ano no site *Psychology Today*. “A engenhosidade nos dá uma noção maior de segurança e autoconfiança.”

Conheça algumas estratégias para aumentar a sua engenhosidade:

Analise a situação

Saber o que está à sua disposição permite aproveitar o que é necessário na hora certa – e, provavelmente, você tem mais do que percebe. Reserve alguns minutos para listar tudo (e todos) a seu favor, das habilidades adquiridas às pessoas que conhece. (Não se esqueça de incluir na lista as habilidades *dessas pessoas*.) “Essa prática faz o foco passar da escassez à abundância”, escreve Rosa Antonini, “e mostra que estamos mais bem equipados do que pensamos.”

Seja um aprendiz vitalício

Não faltam oportunidades para adquirir novas habilidades. E, quer em cursos, quer em vídeos gratuitos da internet, abordar novos desafios aumenta a capacidade do cérebro de se adaptar e crescer por um processo chamado neuroplasticidade. Por isso é tão potente o retorno do aprendizado, escreve Antonini: “A recompensa é o pensamento mais afiado, a solução mais rápida dos problemas e a confiança de que você consegue se adaptar, não importa o que a vida lhe traga.”

Simplifique o que for possível

Se você terceiriza rapidamente os problemas e usa a IA, será que não está com coisa demais para resolver? Nossa energia é um recurso finito e precisamos usá-la com atenção. “A história é cheia de líderes que entendiam esse princípio.

Steve Jobs era famoso por usar os mesmos jeans com camisa preta de gola rolê todos os dias. Barack Obama só tinha ternos de duas cores”, escreve Antonini. “Eles não eram obcecados pelo minimalismo na moda; estavam administrando recursos.” Seu conselho: “Remova as decisões de baixo valor e guarde energia para as de valor mais alto.”

Peça ajuda

Ninguém sabe tudo, mas “muita gente tem reservas ocultas de conhecimento”, escreve Alice Boyes. E ser social é uma forma de ser engenhoso. “Aproveite as micro-habilidades que as pessoas próximas gostam de exibir e compartilhar.”

Tenha paciência

Você não vai dominar novas habilidades da noite para o dia. Desenvolver a engenhosidade exige muita tentativa e erro. Mas o retorno compensa, de acordo com Alice, que escreve: “A engenhosidade está por trás da resiliência.”

DISCERNIMENTO

POR *Cathy Garrard*

Em nossa sociedade centrada nas mídias sociais, ter bom discernimento é mais importante do que nunca. Agora que qualquer um com um celular pode compartilhar suas ideias (muitas vezes polarizadas) sobre praticamente qualquer assunto, fica mais difícil distinguir fato de opinião. Junte à mistura textos e imagens gerados por IA e a situação fica ainda mais problemática.

Ensinar os outros a desenvolver mais discernimento é um componente essencial de meu trabalho como instrutora universitária de verificação dos fatos e alfabetização midiática. Tomar boas decisões – para

interromper a disseminação de desinformação ou fazer escolhas embasadas sobre família, saúde e carreira – é uma habilidade que pode ser aprendida. E, embora às vezes seja mais difícil na era digital, não é um dom genético nem é preciso ser supersábio para melhorar.

Digo a meus alunos que o treinamento começa com a confiança nos instintos. Se alguma informação, ideia ou oportunidade lhe parece duvidosa, provavelmente é. Dar ouvidos à voz interior ajuda a eliminar as más decisões, mas a pesquisa mostra que isso tem limites. São as escolhas feitas depois de identificar o problema que permitem criar o bom discernimento com o tempo.

Não sabe por onde começar? Aqui estão alguns conceitos baseados na ciência que ajudam a desenvolver

mais pensamento crítico e aprimorar o discernimento:

Pare um pouco

A desaceleração do pensamento na chamada reflexão cognitiva nos dá tempo para expor os pontos cegos que nos impedem de ver o quadro maior.

Um artigo recente publicado no *Journal of Business and Psychology* constatou que quem tem mais habilidade de reflexão cognitiva toma decisões melhores, pois o processo de parar e refletir ajuda a excluir as más evidências.

Portanto, antes de comprar um imóvel, pedir suplementos anunciados na internet ou baixar um aplicativo duvidoso, faça uma pausa. E não suponha que todas as interações na internet são com pessoas reais que só querem seu bem.

Aguce o bom senso

Embora instintivamente algumas pessoas tomem decisões melhores do que outras, o bom senso também pode ser cultivado.

De acordo com uma pesquisa da Escola Wharton de Administração da Universidade da Pensilvânia, a percepção social – a capacidade de ler os outros – é um fator significativo para indicar o nível de bom senso. Para promover a inteligência social, comece a refletir sobre suas emoções, a trabalhar a escuta ativa e a treinar a paciência. Essas habilidades guiam seu cérebro rumo à melhor “leitura da sala” para avaliar as informações com mais eficácia.

Refleta sobre decisões passadas

O discernimento melhora quando você já passou por muitas situações boas e más. De acordo com um estudo da revista *Judgment and Decision Making*, quem analisou os problemas do passado, avaliou suas escolhas e identificou o que deu certo ou não conseguiu melhorar a habilidade decisória.

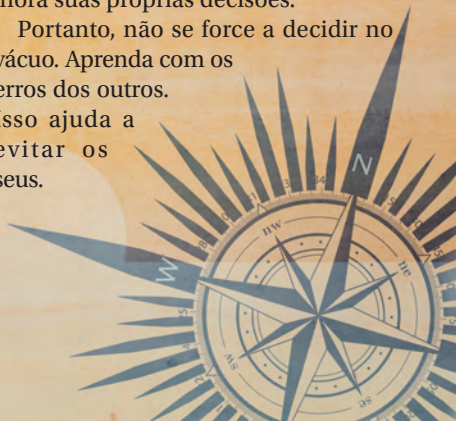
E, se nem sempre você acertou, aqui está o lado bom: esse efeito foi mais forte em quem tomou más decisões.

Aprenda com os erros dos outros

O discernimento é apenas uma peça do quebra-cabeça; o restante vem das outras pessoas. Aprender com elas traz sabedoria sem o preço de cometer erros.

Um estudo realizado pela Escola Kelley de Administração da Universidade de Indiana verificou que observar os outros reduz o preconceito e aumenta o discernimento. Em outras palavras, prestar atenção no processo decisório dos outros ajuda a perceber os erros de raciocínio; assim, você melhora suas próprias decisões.

Portanto, não se force a decidir no vácuo. Aprenda com os erros dos outros. Isso ajuda a evitar os seus.





ATENÇÃO

POR Tracey Neithercott

Quem sente que sua atenção está indo pelo ralo não está sozinho. Nem está errado: em 2004, pesquisadores do campus de Irvine da Universidade da Califórnia constataram que a maioria das pessoas conseguia se concentrar sem interrupções durante 2 minutos e meio. Em 2012, esse tempo caiu para uma média de 75 segundos. E, nos últimos anos, são apenas 47 segundos. Com a onipresença das telas que enviam notificações sem parar e o aumento dos vídeos curtos que nos condicionam a nos concentrar em períodos cada vez menores, não admira que hoje mantenhamos a atenção por muito menos tempo do que há algumas décadas.

Quando foi a última vez que você assistiu a um filme inteiro sem dar uma olhadinha no celular? Nem os alunos de cinema conseguem ficar sentados

durante um longa-metragem inteiro, disseram professores e alunos numa reportagem da revista *The Atlantic*. Os trabalhadores de escritório não conseguem executar nenhuma tarefa até o fim sem ler dezenas de e-mails e mensagens ao mesmo tempo. E o restante de nós fica tão distraído com o celular que o pessoal da Netflix diz que os programas são pensados para os espectadores de “segunda tela” – quem deixa o programa passando ao fundo enquanto lê e-mails ou rola a tela das mídias sociais.

“Em poucas palavras, nosso uso da tecnologia pessoal afeta a capacidade de prestar atenção”, escreveu Gloria Mark, coautora dos estudos do campus de Irvine da Universidade da Califórnia, no livro *O poder da atenção: uma forma inovadora de restaurar o equilíbrio, a felicidade e a produtividade*. Não

é apenas uma questão de sobrecarga de interrupções; a tecnologia nos treina a *nos* interromper e reduz ainda mais a já reduzida capacidade de atenção.

Além de a mudança constante de foco fazer cada tarefa demorar mais, as distrações também provocam mais erros. “Meu estudo favorito que demonstrar isso foi feito com médicos”, diz Gloria. “Em períodos com mais interrupções e troca de atenção mais rápida, eles cometem mais erros nas receitas.”

Nem todos somos médicos, mas quase todo mundo encontra lixo da IA na internet. E temos muito mais probabilidade de acreditar nela – e cair em golpes – quando não conseguimos manter o foco por um minuto inteiro. “A desinformação é consumida com muita rapidez”, diz Gloria. “A pessoa não reflete. Em geral, quem fica trocando o foco da atenção não investe nesse tipo de pensamento.”

A boa notícia: você pode retreinar o cérebro e recuperar a capacidade de se concentrar. Gloria começou a treinar a atenção no início dos anos 2000, quando notou que sua experiência pessoal combinava com o que via na pesquisa. Eis algumas estratégias simples para aumentar a concentração:

Seja intencional

Avalie as distrações que chegam e pergunte-se se exigem que você lhes dê atenção nesse momento. A partir daí, trace um plano. “O plano para mim poderia ser: vou trabalhar até o fim deste capítulo. Quando chegar lá, vou

me recompensar com uma pausa para fazer outra coisa”, diz Mark.

Pegue um livro

“Os livros são um modo excelente de retreinar a mente”, diz Gloria. “Quando mergulha neles, você se perde do mundo em volta, e esse é um jeito ótimo de recuperar a atenção.” (Na verdade, além da atenção, os livros melhoram muitas outras habilidades.)

Durma o suficiente

Quando estamos cansados, a concentração fica mais difícil. Portanto, durma o suficiente toda noite. Desse modo, você vai acordar com o tanque cheio de capacidade atencional, como diz Gloria.

Faça pausas

Quando estamos cognitivamente exaustos, tudo vira distração. Na próxima vez que perceber que a atenção se reduz, faça uma caminhada. Além de forçar a pausa por separar você do trabalho, ela também desperta ideias. “Sabemos que ficar junto à natureza melhora o pensamento divergente, ou seja, a capacidade de ter ideias”, diz Gloria.

Decida o que é importante

As coisas a que prestamos atenção são importantes. Uma série de vídeos do TikTok vai configurar sua capacidade de atenção de um modo diferente de uma conversa profunda ou um bom livro. Como explica Gloria, “somos a soma de tudo em que prestamos atenção”.

Inspiração para a inovação

Pedimos a pessoas inteligentíssimas sua opinião sobre as habilidades consideradas essenciais no mundo moderno. Aqui estão trechos do que disseram – e por que achamos que são gênios.



Stephen Fry é comediante, ator, apresentador de televisão e autor de muitos livros, como a série *Mythos*, que reconta os mitos gregos. (O mais recente é a *Odisseia*.) Ele apresentou 13 temporadas do popular programa britânico de perguntas e respostas *QI* e, ano passado, recebeu o título de cavaleiro pelas contribuições à caridade e à conscientização da saúde mental.

SOBRE A EMPATIA

“É surpreendente como há gente inteligente no mundo que parece não se interessar pelos outros seres humanos. A verdadeira imaginação tem a ver com sentir o que é ser outra pessoa, imaginar seus apetites, aspirações, medos e esperanças.”

SOBRE A ATENÇÃO

“Gostaria de ter coragem de comprar um desses cofres que alguns amigos meus têm. São uma ótima ideia. Mas, hoje em dia, deixo deliberadamente o celular em outro cômodo e venço o desejo vergonhoso de ir buscá-lo a cada cinco minutos.”

DICA DE GÊNIO: *Não se mantenha num só caminho.* “Os cientistas que amam e apreciam as artes e os artistas que amam e apreciam a ciência têm maneiras muito ricas e plenas de ver o mundo onde todos nascemos.”



Carmen De La Paz é apresentadora de televisão indicada ao Prêmio Emmy, o mais recente pela versão em espanhol de *Ask This Old House*. Ela participa de programas da emissora HGTV, como *Hammer Heads*, *Design Star* e *All American Handyman*. Suas habilidades abrangem carpintaria, marcenaria, solda e muito mais. Ela também toca nove instrumentos e já se apresentou na Broadway.

SOBRE A ENGENHOSIDADE

“Costumam me perguntar: como você aprendeu tudo o que faz? Respondo: sempre me disponho a experimentar qualquer coisa pelo menos uma vez.”

DICA DE GÊNIO: Proteja o estado de fluxo. “Tudo bem perder um telefonema quando mergulho horas a fio em meus projetos. Tiro o som do celular de propósito até que me disponha a parar. Celulares e computadores são úteis e bem-vindos em meu mundo, mas não podem dominá-lo.”



Damian Kulash é vocalista do grupo de rock OK Go, que já ganhou um Prêmio Grammy. Também dirige seus vídeos musicais de coreografia elaborada, feitos com uma só tomada, que ganharam vários prêmios, como o YouTube Most Creative e o Smithsonian American Ingenuity Award.

SOBRE A CRIATIVIDADE

“As ideias e a inspiração quase nunca vêm quando tento encontrá-las. O que dá certo é manter um zumbido baixo de curiosidade enquanto lavo a louça, vou à academia ou viajo. A musa tende a me visitar mais quando não a persigo.”

DICA DE GÊNIO: Esteja presente.

“Valorize a vida enquanto ela realmente acontece, não como poderia ou deveria ser. O cérebro humano pode não estar preparado para a presença, mas conheci pessoas que genuinamente chegaram lá, e parece que vivem numa frequência diferente e melhor.”

Ines249



**Em cada movimento,
uma conquista**



Como a fisioterapia oncológica pode transformar a recuperação e devolver a autonomia após o câncer

POR *Thyago Murad*

NAQUELA NOITE, MARIA Felizardo Líbano, manicure de 62 anos do Rio de Janeiro, fez o que fazia todos os dias: deitou-se para dormir após mais uma jornada de trabalho. Mas, ao acomodar o corpo na cama, percebeu algo estranho. Instintivamente, levou a mão ao seio e sentiu um caroço. No dia seguinte, o medo que surgiu naquele instante começaria a ganhar forma em consultas, exames e um diagnóstico que mudaria sua vida: câncer de mama.

Nas semanas que se seguiram, Maria mergulhou em uma rotina de consultas, exames e tratamentos, que incluíram 16 sessões de quimioterapia. “Já nas primeiras sessões os meus cabelos começaram a cair, tive enjoos e o funcionamento intestinal afetado. Mesmo com acompanhamento e com medicações para ajudar no processo, foi difícil demais aguentar”, descreve.

O tratamento acabou culminando na retirada das mamas de Maria e na implantação de próteses de silicone. A cirurgia parecia ter sido bem-sucedida, mas no pós-operatório Maria descreve ter tido dificuldades de cicatrização. A surpresa veio quando, durante uma das trocas de curativo, Maria sentiu dores, acabou procurando atendimento médico e teve a confirmação de que as suas próteses estavam causando necrose local em consequência de uma rejeição do seu corpo aos implantes.

Maria permaneceu 21 dias internada, sofrendo com dores lancinantes no tórax, que prosseguiram mesmo após a alta. Os médicos recomendaram novas etapas do tratamento, incluindo sessões de radioterapia. Apesar disso, Maria continuava convivendo com dores intensas. Foi então que conheceu uma especialidade da qual nunca tinha ouvido falar: a fisioterapia oncológica.

O que é fisioterapia oncológica?

Embora ainda pouco conhecida fora dos hospitais e clínicas especializadas, a fisioterapia oncológica é uma importante aliada de pacientes que enfrentam as sequelas físicas do câncer e de seus tratamentos. Essa é a especialidade da fisioterapia responsável por auxiliar pacientes a lidar com as consequências deixadas pelo tratamento oncológico no corpo.

“Enquanto a oncologia combate a doença, a fisioterapia preserva e restaura a capacidade funcional: a força, o movimento, o equilíbrio, a respiração, a independência. Ela não compete com o tratamento médico, ela o completa”, explica o Dr. Oséas Florêncio de Moura Filho, presidente da Sociedade Brasileira de Fisioterapia.

“Um paciente que mantém sua funcionalidade física tolera melhor os tratamentos, apresenta menos complicações e tem perspectivas de recuperação significativamente melhores. Tratar o câncer sem cuidar do corpo



que o sustenta é uma equação incompleta”, complementa.

A Dra. Katia Cunha Godinho, fisioterapeuta especialista em oncologia, da Clínica Oncofisio, no Rio de Janeiro, diz que a fisioterapia é recomendada para pacientes em todos os estágios do tratamento contra o câncer. “A fisioterapia oncológica desempenha um papel essencial e promove conforto, funcionalidade, controle de sintomas e preservação da autonomia do paciente. O objetivo não é apenas reabilitar, mas oferecer um cuidado integral que permita ao indivíduo viver com mais qualidade de vida, independência e bem-estar durante toda a sua jornada de tratamento.”

A especialista aponta que a reabilitação oncológica evoluiu significativamente nos últimos anos e utiliza abordagens cada vez mais individualizadas e adaptadas às necessidades de cada paciente, mas sempre balizadas pelas evidências científicas e metodológicas mais recentes.

“Entre as técnicas mais utilizadas estão os programas de exercícios terapêuticos para ganho de força muscular, condicionamento cardiovascular, melhora do equilíbrio, mobilidade e capacidade funcional. A prática regular e supervisionada de exercícios tem demonstrado benefícios importantes na redução da fadiga relacionada ao câncer, um dos sintomas mais

Ines249



frequentes e incapacitantes durante o tratamento”, esclarece.

A Dra. Katia aponta que também são utilizados recursos como terapia descongestiva, drenagem linfática e o uso de malhas compressivas durante os exercícios. Essas táticas são tidas pela especialista como fundamentais para pacientes de câncer de mama, ginecológico, urológico ou que tenham o sistema linfático comprometido.

“Mais do que aplicar técnicas específicas, a fisioterapia oncológica moderna busca oferecer uma assistência integral, considerando não apenas os aspectos físicos, mas também os impactos emocionais, sociais e funcionais da doença”, explica.

Maria conta que, ao chegar à clínica da Dra. Katia, a abordagem humanizada foi um grande diferencial que a fez se sentir acolhida naquele momento de vulnerabilidade, com dores intensas no tórax. “Tivemos uma entrevista seguida por um relatório completo de tudo o que eu havia passado. A partir daí, elaboraram sessões específicas para o meu caso. Começamos as atividades e, para minha surpresa, a dor foi aliviando”, diz ela.

O que o tratamento oncológico causa no corpo

O Dr. Oséas explica que a dor, a fadiga e a perda de força são os sintomas

mais comuns sofridos por pacientes oncológicos e nomeia esses sintomas como a “tríade do sofrimento funcional”.

A especialista Laís Bertoldo Frazão, formada em fisioterapia pela Universidade de São Paulo, especialista em oncologia e terapia intensiva para adultos pelo A. C. Camargo Cancer Center, explica que a “fadiga global”, cansaço usualmente gerado pelas te-

rapias de combate ao câncer, faz com que os pacientes oncológicos tenham dificuldades de executar tarefas cotidianas.

Em muitos casos, a fadiga pode ser

traduzida como cansaço extremo e dificuldade para executar ações simples, como subir escadas, carregar compras, caminhar pequenas distâncias ou até mesmo pentear os cabelos. Estudos internacionais indicam que a fadiga relacionada ao câncer afeta praticamente metade dos pacientes e mais de 60% daqueles que estão em tratamento ativo com quimioterapia ou radioterapia.

Uma revisão publicada na revista *Scientific Reports* em 2023 analisou dados de mais de 34 mil pessoas com câncer, apontando a ocorrência de 43% para fadiga relacionada à doença, percentual que ultrapassa 70% quando considerados também os quadros leves.

A FADIGA LIGADA AO CâNCER AFETA QUASE METADE DOS PACIENTES.

A dor, outro sintoma considerado comum entre pacientes oncológicos, requer abordagens direcionadas. “A dor é muito recorrente em pacientes oncológicos, tanto pela própria doença quanto como efeito adverso ao seu tratamento. Hoje a fisioterapia dispõe de muitos recursos manuais, de eletrofotobiomodulação e também dos exercícios terapêuticos para modulação desse sintoma”, explica a Dra. Laís.

Uma revisão científica publicada em 2026 pela National Library of Science reuniu e analisou dados de quase 40 mil sobreviventes de

câncer e concluiu que cerca de 41% deles convivem com algum tipo de dor crônica após a conclusão da terapia oncológica.

Quanto à perda de força, segundo o Dr. Oséas, o tratamento deve ser feito com programas específicos de fortalecimento que sempre devem ser adaptados ao estado clínico do paciente. “A chave é a progressão cuidadosa: nem passividade nem excesso, mas estímulo adequado no momento certo”, pontua.

A fisioterapia também auxilia na eficácia do tratamento

A Dra. Laís explica que o tratamento fisioterápico pode começar antes da

quimioterapia ou da radioterapia, de modo a melhorar a tolerância do paciente a esses tratamentos. A Dra. Katia corrobora essa afirmação, acrescentando que, ao contrário do que se acredita, a fisioterapia possui um papel de suma importância na preparação do paciente para enfrentar o tratamento, e não apenas no auxílio para lidar com sequelas após a sua realização.

Este processo se chama pré-habilitação e, segundo a Dra. Katia, é uma abordagem que otimiza as condições físicas, respiratórias e até mesmo funcionais dos pacientes a

fim de reduzir os riscos de complicações e otimizar a recuperação.

O que as especialistas observam na prática também aparece na literatura médica. Uma revisão científica publicada em 2024 pela National Library of Medicine, intitulada *Exercise During Chemotherapy for Cancer*, concluiu que programas de exercícios e reabilitação realizados durante a quimioterapia podem melhorar a capacidade funcional, a força muscular e a qualidade de vida dos pacientes.

Enquanto os especialistas explicam os benefícios da fisioterapia oncológica, Maria os sentiu na prática. Após iniciar o tratamento, as dores que a acompanhavam diariamente começaram a diminuir.

Ines249



Por sua vez, Lúcia Dias Caetano, aposentada, 74 anos, do Rio de Janeiro, é um exemplo dos efeitos positivos da fisioterapia oncológica. Lúcia já realizava fisioterapia para uma condição na coluna sob os cuidados da Dra. Katia quando recebeu o diagnóstico de câncer de mama e lembra em detalhes o dia no qual recebeu essa notícia.

Quando foi buscar o resultado do exame, sozinha na recepção da clínica, resolveu abrir ali mesmo o envelope. “Me enchi de coragem, abri o envelope para ver o resultado e li que se tratava de um tipo agressivo de câncer na mama direita. Fiquei atônita, li e reli várias vezes. Minhas pernas estavam trêmulas”, conta. “Peguei um táxi e fui direto para o consultório da minha ginecologista, que confirmou o diagnóstico: câncer de mama. Pensei logo que ia morrer.”

Felizmente, a história de Lúcia teve um rumo diferente do que ela imaginou. A aposentada foi orientada pela Dra. Katia a iniciar um tratamento de pré-habilitação imediatamente, antecedendo a sua cirurgia de mastectomia. Após o procedimento cirúrgico, Lúcia foi encaminhada para a radioterapia pelo oncologista e descreve que o preparo prévio feito na fisioterapia foi essencial. “A fisioterapia foi

fundamental nesse momento. Não consigo imaginar como tudo teria sido muito mais doloroso se eu não tivesse feito o tratamento fisioterápico. Graças a esse preparo, logo após a cirurgia já tive condições de iniciar a radioterapia.”

O fisioterapeuta trata mais do que só o corpo

A fisioterapia é apontada pelo Dr.

Oséas como a área da saúde com a qual o paciente oncológico passa mais tempo durante o tratamento, o que, por vezes, gera um vínculo único. O especialista destaca

que em um momento de tamanha vulnerabilidade é comum que o fisioterapeuta acabe tendo um papel que vai além das técnicas que favorecem o físico.

“O fisioterapeuta acende a esperança e favorece ganhos de funcionalidade que vão além da técnica. Não se trata de substituir o psicólogo ou o médico, cada um tem seu papel. Mas o fisioterapeuta que escuta ativamente, que adapta o tratamento ao estado emocional do dia, que comemora cada pequena conquista com o paciente está praticando o cuidado humanizado na perspectiva do paciente em todas as suas dimensões.”

Para Maria, os benefícios da fisioterapia vão muito além do alívio físico.

**“A FISIOTERAPEUTA
ACOLHE MINHAS
LÁGRIMAS. SÓ TENHO
A AGRADECER.”**

“O que me resta é seguir na fisioterapia oncológica e buscar formas de controlar essa dor crônica deixada pelo tratamento do câncer”, declara. “Fui recebida de forma espetacular pela Dra. Katia. Ela me ouve, acolhe minhas lágrimas. Tenho muito a agradecer”, complementa.

No caso de Lúcia, os resultados positivos permitiram que houvesse uma evolução no seu quadro, de modo que hoje ela vai às sessões de terapia apenas a cada dois meses. “Continuo em tratamento com medicação e fisioterapia. Hoje também faço atividades físicas diárias e musculação. Agradeço muito por ter tido a oportunidade de conhecer a fisioterapia oncológica,

que ajudou muito a amenizar o sofrimento causado por essa doença”, compartilha.

O Dr. Oséas reforça, a todos que passam por um tratamento oncológico, que é imprescindível lembrar que as sequelas, dores e incômodos físicos causados pelo câncer e o seu tratamento não são irreversíveis. É necessário buscar cuidado especializado e humanizado de um fisioterapeuta oncológico. “O corpo humano tem uma capacidade de recuperação que frequentemente surpreende. Mas essa capacidade precisa ser estimulada, e este é um dos principais motivos da existência da fisioterapia.”



Sagaz e pertinente

SELEÇÕES, JANEIRO DE 1953

É bom as crianças terem animais até os animais começarem a ter crianças. WILDROOTER

O principal objetivo da eloquência é impedir os outros de falar.

LOUIS VERMEIL, *AFFAIRS OF STATE*

Estamos chegando ao ponto em que as crianças precisam estudar para entender que “malditos” e “impostos” são duas palavras.

THE ANVIL CHORUS

Quando gosta de outra, a mulher é cordial. Quando não gosta, é muito cordial. IRVIN S. COBB

O segundo dia de dieta não é tão difícil assim, porque até lá você já saiu da dieta. SRA. EARL WILSON, CITADA POR EARL WILSON

"Posso falar com uma pessoa?"

Os estudantes dessa central de ajuda respondem felizes às suas perguntas (por mais estranhas que sejam) – e às vezes aproveitam para bater um papo

POR *Emily McCrary*
DA REVISTA **OXFORD AMERICAN**

Ines249





Os estudantes da Central de Informações Foy recebem perguntas do mundo inteiro.

Quem fica na Central de Informações James E. Foy, no Centro Estudantil Melton da Universidade Auburn, no Alabama, para atender ao telefone numa noite de quarta-feira talvez responda a perguntas como estas: “Se alguém morrer na mesa de cirurgia e for declarado legalmente morto, receber atestado de óbito e tudo, mas depois voltar à vida, quais são as consequências jurídicas? Tecnicamente, a pessoa não existe mais? Tem de ser declarada não morta pelo juiz?”

Dali a pouco, o telefone tocará outra vez, e do outro lado da linha talvez venha a pergunta: “Quem é a pessoa mais famosa do mundo?” A próxima: “Como obter o supersoro do jogo *Call of Duty*?” Finalmente, quando você atender falando pouco para as onze da noite, hora de fechar, talvez alguém faça ruído de gases com a boca e desligue.

Passei quase dois dias inteiros escutando os estudantes responderem a perguntas na Central Foy, onde o telefone toca desde 1953, quando James E. Foy, então pró-reitor de assuntos estudantis de Auburn, criou a Central como recurso para os alunos e, depois,

EMILY MCCRARY

como serviço aberto ao público. Em todo esse tempo, os estudantes que ficam ali respondem a qualquer pergunta feita a eles – ou, pelo menos, tentam ao máximo.

Hoje, a Central Foy é diferente do que era há setenta anos. Para começar, é um centro estudantil caro, de aparência moderna. O antigo pavilhão Foy ainda existe e, hoje, abriga algumas salinhas de engajamento de alunos. Havia pilhas de livros na Central – enciclopédias, dicionários, textos de referência, catálogos telefônicos, almanaques, liros de recordes e de etiqueta –, hoje substituídos por três iMacs azuis e alaranjados, como as cores da escola. Quanto ao número telefônico, com exceção da alteração do código de área em 1995, ainda é o mesmo: 334-844-4244.

Um dia inteiro de ligações para a Central Foy lembra o histórico de um navegador: para que serve o medicamento cefuroxima? Qual é o preço médio de um hectare de terra no Texas? Qual é a propriedade mais barata de Nova Jersey? Qual o valor do patrimônio de Elon Musk? Qual é o número do atendimento ao cliente das lojas Costco? Quanto custa uma entrada do Super Bowl? O que é agrião? Que cheiro estranho é esse? Os AirPods Pro 2 da Apple são à prova d'água? O que fazer se uma cobra entrar na minha casa?

CERCA DE 13 MILHÕES de pessoas nos Estados Unidos e 2,6 bilhões de pessoas no mundo inteiro não usam internet, por questões de custo, religião e falta de disponibilidade ou vontade. Alguns até têm acesso, mas não se sentem confiantes para usar. Para quem liga para a Central, de qualquer lugar do mundo, esses estudantes são a internet. Por sorte de quem liga, os estudantes não julgam as perguntas que recebem.

O manual do funcionário da Central Foy tem dez folhas de papel carta com instruções para entrar no sistema e trocar de turno. O treinamento é mínimo. As regras são mais ou menos as seguintes: seja o mais educado possível; desligue se a pergunta for ofensiva; não responda a nada que lembre um dever de casa; e, se alguém fizer uma ameaça, desligue imediatamente, ligue para *57 (isso ajuda a polícia a rastrear a chamada) e fale com seu supervisor.

Durante o dia, os telefones da Central tocam dez a quinze vezes por

*"Uma amiga sua
tinha morrido
e ela ligou para
conversar."*

hora. A maioria das ligações é do público em geral. Às vezes, alunos da Auburn ligam para perguntar sobre as entradas para o jogo de basquete ou se seu casaco foi parar no setor de achados e perdidos. As aulas da tarde terminam, o sol se põe e as grandes janelas que filtram a luz solar se transformam em espelhos. As ligações ficam menos frequentes, e os estudantes que trabalham na Central fazem o dever de casa. É uma das vantagens do emprego. Às nove da noite, a central estudantil está em silêncio. É quando pessoas como Beulah ligam.

Beulah tem muitos animais de estimação e uma afinidade com dragões-barbudos. Parece que também atrai animais selvagens: já houve uma raposa no quintal, uma cobra dentro de casa, uma aranha nas cortinas. Ela ligou mais de uma vez para pedir à Central o número de telefone de uma empresa de dedetização. Enquanto a maioria desliga em menos de dois minutos, as ligações de Beulah geralmente duram pelo menos 15.

Mas os estudantes não sabem quem ela é. Às vezes, o sotaque dá uma pista, mas o dela não é sulista e, aparentemente, também não é do nordeste do país, de onde é seu código de área. Kamran Kimber, calouro de excelente desempenho que estuda

administração, adora receber as ligações de Beulah. “Ela parece... caramba, quem foi a atriz no seriado *The White Lotus*?” Ele para e pensa. “Jennifer Coolidge. A voz parece a dela.”

Aos poucos, os estudantes obtêm informações sobre os interlocutores regulares. Eles não são expressamente proibidos de fazer perguntas, mas estamos no Alabama, e muitos estudantes que trabalham na Central nasceram e cresceram aqui ou vêm de estados vizinhos do sul, ou seja, são educadíssimos e não se metem no que não é da sua conta. Mesmo quando quem liga é um bêbado numa festa, muitos estudantes só desligam se a pessoa disser algo inadequado. Afinal, estar bêbado não impede que sua pergunta seja legítima.

Com tão pouca informação, só resta aos estudantes imaginar como seria cada pessoa que liga. Eles montam uma imagem com base na voz, no sotaque, no código de área e nas perguntas da pessoa. Na década de 2010, havia a Senhora da Casa de Repouso, que ligava toda noite. Era Matt Sheorn, na época na graduação, que atendia o telefone. Ele não consegue se lembrar das perguntas da Senhora da Casa de Repouso, só que a imaginava sentada sozinha numa casa de repouso e sempre se dispunha a ficar

no telefone enquanto ela precisasse. “Não dá para não imaginar como são a pessoa e seu ambiente”, diz ele. “Estará sentada numa cadeira de balanço à noite, só pega o telefone e discar para o Foy? Passou o dia todo pensando na pergunta que faria?”

Embora não conheçam a vida dos frequentadores, os estudantes sentem falta quando eles não ligam. Pergunto a alguns qual foi a última vez que tiveram notícias de Beulah, e nenhum recordou uma ligação recente. “Espero mesmo que ela esteja bem”, diz um deles com a expressão séria.

Braxton Stacey está no último ano do curso de engenharia industrial e de sistemas. Ele é de Muscle Shoals, cidadezinha do Alabama às margens do Rio Tennessee, perto da fronteira com o Tennessee e o Mississippi. Tem o sotaque sulista agradável e difícil de identificar de quem vem de uma cidade fronteiriça.

Ele é o supervisor da Central, ou seja, em geral conduz as pessoas às salas de reunião reservadas da Central

estudantil e tranca o prédio no fim do dia. Também é o reserva dos três estudantes que atendem às chamadas. Mas, antes da promoção, trabalhava no atendimento.

Ele me conta que, certa noite, “ligou uma senhora, e foi a única vez

Para esses estudantes, a razão de alguém ligar não importa. Seu trabalho é ajudar.

que falei com ela, mas ficamos cerca de uma hora conversando. Francamente, ela não perguntou muita coisa. Mas me contou, e não sei até

que ponto era verdade, que uma amiga tinha morrido recentemente e, por isso, telefonou para conversar. Foi bom deixar que ela falasse. Eu quase não falei. Ela estava... ela precisava de alguém". Ela lhe falou dos netos e da casa que precisava de reformas, que estava fazendo aos poucos. Coisas simples. "Não era nada muito específico", diz ele. "A não ser pela amiga falecida."

As ligações desse tipo são menos frequentes do que, digamos, se um determinado tipo de cadeira de balanço está à venda na loja Lowe's ou como estará o tempo no fim de semana em Elkins Park, na Pensilvânia. Mas todas recebem o mesmo respeito.

Chegam muitas ligações nas horas em que fico na Central. Alguém telefona para perguntar o patrimônio de um investidor em imóveis chamado David Lichtenstein. Outro, que parece uma criança, pergunta a distância entre a Terra e Plutão. Os temas são tão variados, tão diferentes,

que indago aos estudantes: "Você não ficam com vontade de saber por que essas pessoas ligam? Ficamos, me respondem às vezes, mas, no que lhes diz respeito, não é da conta deles. Admitem que algumas pessoas sentem necessidade de explicar por que telefonam com tanta frequência: é que moram longe ou não podem pagar a internet. Mas, para esses estudantes, a razão de alguém ligar não importa. Seu serviço é ajudar.

*Um garoto
ligou se
queixando
de tédio, mas
claramente
estava
solitário.*

NO FIM DO meu primeiro dia, que se encerra às 23 horas, o prédio fica em silêncio, a Central Foy está prestes a fechar e, provavelmente, já recebemos a última ligação. Eu e os estudantes nos sentamos em círculo nas poltronas de rodinhas e

eles contam suas ligações favoritas. Muitas nunca foram reveladas. Como tende a acontecer nas conversas tarde da noite na faculdade, o clima fica confessional. Cora Baldwin, aluna do último ano de engenharia de software,

diz em voz baixa que acredita que as ligações que atende são as que deveria responder. Não há coincidências. Quero saber se houve alguma ligação que os estudantes não conseguem esquecer. Um deles fala da hora que passou ao telefone ajudando uma pessoa a planejar uma viagem ao Canadá. Outro fala do garoto que ligou para se queixar de tédio, mas que claramente estava sozinho e muito solitário. Foi uma ligação longa.

Então, Cora nos conta: dois anos atrás, no turno diurno, ela atendeu à ligação de um idoso. Ele estava com uma lista de celebridades e queria que ela pesquisasse as datas de aniversário: dia e mês. “Enquanto eu lia as datas, ele dizia algo como ‘hum, certo, faz sentido.’” Depois ele lhe disse que conseguia deduzir coisas sobre as pessoas só com essa informação. Os dois conversaram sobre o que ela estudava e em que carreira estava pensando. Ela imaginou que ele seria apenas mais uma pessoa que precisava conversar. Então ele lhe perguntou quando era seu aniversário. Ao ouvir a resposta, o senhor disse: “Ah, você não quer ser engenheira de software. Você quer trabalhar com pessoas.”

Ele estava certo, embora ela nunca tivesse dito isso a ninguém. “Na verdade, sempre tive um interesse por

pessoas derrotadas”, conta ela. “Gostaria de criar uma comunidade para garotas que fogem de casa. Quando eu era menina, na cidadezinha onde nasci, ninguém procurava os serviços de proteção. Ficavam presos na situação horrível que viviam. Era o que eu gostaria de fazer.”

Isso é novidade para os colegas da Central, que sempre a imaginaram como programadora. Mas faz sentido, dizem. Cora Baldwin é o tipo de pessoa que deveria acolher quem precisa de ajuda. “Mas provavelmente não farei nada disso”, diz ela, dando de ombros. “Preciso de um emprego.”

Digo a ela: “Mesmo assim, quando lhe perguntei que ligação não consegue esquecer, foi essa que você recordou. Deve ter sido importante.” Foi mesmo, admite ela. Mas, como encaixar isso na vida, ela ainda não sabe.

Essa é a beleza das linhas telefônicas da Central de Informações James E. Foy. A internet nos leva a acreditar que a resposta para tudo pode ser encontrada num site de busca, mas, mesmo com tanta facilidade para achar informações, os telefones daqui continuam a tocar, uma prova de que, às vezes, a melhor resposta é ter com quem conversar. ♦

THE OXFORD AMERICAN (23 DE ABRIL DE 2025), © 2025 DE EMILY MCCRARY.

Ines249



SALVEM O BEBÊ KJ

*Uma doença raríssima ameaçava
a vida do recém-nascido.
Mas uma equipe de médicos
pesquisadores correu com um
tratamento genético inovador.*

POR Rob Kiener

Ines249



“Um amendoim.”

Foi como Nicole e Kyle Muldoon descreveram o filho minúsculo, nascido de 7 meses em agosto, quando o viram pela primeira vez e se apaixonaram por ele no hospital da Universidade da Pensilvânia, em Filadélfia. “Como outros prematuros, ele parecia vulnerável e muito frágil no berço da unidade de tratamento intensivo do hospital, com todos aqueles tubos e monitores”, lembra-se Nicole, sentada ao lado de Kyle na modesta casa em Clifton Heights, na Pensilvânia.

“Ele era bem pequenininho. O nosso amendoim!”

Kyle, encanador industrial robusto, de 1,80 metro de altura e técnico de futebol americano do ensino médio, ri e acrescenta: “Ele pesava 1,8 quilo, no máximo! Mas alguma coisa, não sei o quê, me dizia que era um lutador, um bebê forte.”

Com base no que ele viveria, o membro mais novo da família Muldoon precisaria de cada fiapo dessa sua força.

NO INÍCIO DE 2024, quando descobriram que Nicole estava grávida, os Muldoon decidiram que seria o último filho de seu lar feliz. Já tinham Sean, de 12 anos, filho de Nicole que Kyle ajudou a criar com amor desde que os dois se casaram dez anos antes, e as duas filhas que tiveram depois: Carson, de 3 anos, e Kennedy, de 1 ano e meio.

“Verdade seja dita, quando Nicole engravidou outra vez, eu esperava e até rezava para termos um menino”, diz Kyle. “Sempre quis um filho, e alguns colegas do sindicato me zoavam no trabalho porque eu só fazia filhas. Ru já havia sido abençoado por ter Sean, mas sonhava em ter outro garoto. Imaginava assistir com ele aos jogos do Philadelphia Eagles, meu time do coração, e, quando crescesse, ensiná-lo a jogar todos os esportes que amo.”

Em 1º de agosto, quando fazia um serviço no centro de Filadélfia, Kyle recebeu uma ligação urgente de Nicole. “Querido, está na hora!”, disse ela. “Precisamos ir para o hospital!”

Embora o parto de Nicole estivesse previsto para dali a cinco semanas, ela vinha sentindo contrações. Kyle largou tudo, foi para casa, pegou Nicole e correu com ela para o hospital.

Seis horas depois, ela dava à luz um menino.

Junto ao berço do filho recém-nascido, os olhos de Kyle se encheram de lágrimas. *Uma criança tão bonita, um sonho realizado*, pensou ele. O casal decidiu chamá-lo de KJ, abreviação de



“SEU FILHO ESTÁ MUITO DOENTE”, DISSE O PEDIATRA NEONATAL A NICOLE E KYLE MULDOON.



A família Muldoon, com os filhos Sean, Kennedy e Carson, se tornou uma presença constante junto ao leito de KJ.

de Kyle Junior. Naquela noite, o pai orgulhoso encomendou um sueterzinho dos Philadelphia Eagles para o seu bebê.

Dois dias depois, na manhã de sábado, enquanto Nicole e Kyle observavam KJ dormir na UTI neonatal do hospital, um pediatra se aproximou. KJ dormia mais do que o normal, não se alimentava direito e tinha dificuldade para manter a temperatura do corpo. A partir daí, as notícias só pioraram. “Medimos o nível de amônia no sangue de seu filho, que é um marcador de doenças metabólicas, e está alto. Altíssimo”, disse o médico. “Seu filho está muito doente.”

Nicole e Kyle se entreolharam, primeiro confusos, depois apavorados. Ambos se esforçaram para entender o que o neonatologista lhes dizia. O médico continuou: “O bom é que o melhor lugar para tratar a doença que achamos que seu filho tem fica literalmente no outro lado da rua: o Hospital Pediátrico de Filadélfia, que tem especialistas renomados nesse campo.”

Ele não exagerava. Depois de transferido para o Hospital Pediátrico, o pequeno KJ fez uma série de exames. Quem chefiava a equipe médica era a Dra. Rebecca Ahrens-Nicklas, médica especializada em metabolismo, geneticista e cientista de renome internacional. Uma de suas especialidades é cuidar de crianças, inclusive bebês como KJ, com transtornos congênitos raros que afetam a bioquímica do corpo.

Uma das primeiras coisas que a Dra. Rebecca e sua equipe fizeram foi pôr KJ na diálise para filtrar o excesso de amônia no sangue e estabilizá-lo. Os médicos disseram a Kyle e Nicole que o nível de amônia de KJ era tão alto que, se não tratado, causaria dano cerebral, coma ou coisa pior.

“Ficamos de coração partido ao ver aquele menininho preso a um tubo de alimentação, cheio de fios, soros, monitores e uma máquina imensa de diálise, mas sabíamos que ele estava em boas mãos”, diz Nicole. “Ali era o lugar certo, com uma equipe de especialistas.”

Kyle acrescenta: “Estávamos vendo KJ lutar pela vida.”

Quando o nível de amônia baixou, KJ fez novos exames. Um deles, desenvolvido pela Dra. Rebecca e pela equipe, analisa cerca de 3.500 genes, praticamente todo o DNA de KJ com relevância médica, e constatou a deficiência da enzima carbamoil-fosfato sintetase 1 (CPS1).

É uma doença raríssima que afeta um em cada 1,3 milhão de bebês. É causada por uma mutação do gene CPS1 que prejudica a capacidade do corpo de processar proteínas, o que, por sua vez, provoca um nível perigoso de amônia no sangue. Essa doença, a hiperamoniemia, prejudica o fígado e o cérebro; se não tratada, pode ser fatal. É assustador que 50% dos bebês nascidos com deficiência de CPS1 morram na primeira semana de vida; em geral, os sobreviventes



O Dr. Kiran Musunuru e a Dra. Rebecca Ahrens-Nicklas com a família Muldoon.

têm grave dificuldade de desenvolvimento neuronal e muitos recebem transplantes de fígado, com todas as complicações do uso vitalício de fármacos imunossupressores.

Enquanto observavam seu minúsculo bebê de olhos azuis e poucos dias de vida dormir na UTI, Kyle e Nicole pensavam a mesma coisa: a vida dele estava por um fio.

Naquele mesmo dia, ainda confusos com o diagnóstico de KJ, Nicole e Kyle digitaram no Google “deficiência

KJ CORRIA RISCO PERMANENTE; UMA INFECÇÃO PODERIA LEVÁ-LO À MORTE.

de CPS1”. Ficaram chocados ao ler a elevada taxa de mortalidade da doença e ver expressões como “gravemente incapacitado” e detalhes sobre cuidados paliativos.

“Foi terrível e confuso”, recorda Kyle. “Não contei a Nicole, mas fiquei



**“KJ PODE SER O
PACIENTE CERTO,
NA HORA E NO
LUGAR CERTOS.”**

pensando se KJ chegaria a usar o suéter dos Philadelphia Eagles que comprei para ele.”

O casal logo se recuperou do choque e logo começou a aprender tudo que pudessem sobre a deficiência de CPS1. Entraram em grupos de apoio no Facebook, fizeram contato on-line com outros pais que enfrentavam o mesmo problema e se tornaram uma

O Dr. Kiran, a Dra. Rebecca e a equipe correram para desenvolver um tratamento para a doença letal de KJ.

presença quase constante, ao lado dos irmãos de KJ, junto a seu leito: conversavam com ele, cantavam para ele e o acariciavam.

Enquanto isso, os médicos deram ao menino uma alimentação com grande restrição proteica, tiraram a diálise e lhe ministraram fenilbutirato de glicerol para manter baixo o nível de amônia no sangue. KJ também entrou na lista de transplante de fígado, que poderia se realizar assim que completasse 1 ano. Mas o risco era constante; qualquer doença ou

infecção faria o nível de amônia disparar e poderia causar dano irreversível. Ou morte.

ENQUANTO A EQUIPE MÉDICA do Hospital Pediátrico cuidava de KJ, a Dra. Rebecca fez contato com antigos colegas da pesquisa genética, como o Dr. Kiran Musunuru, mestre em saúde pública, geneticista e especialista em edição genética da Universidade do Estado da Pensilvânia.

No amplo laboratório do Hospital Pediátrico de Filadélfia, a Dra. Rebecca recorda o momento em que achou que conseguiriam tratar KJ. “Por coincidência, nos últimos dois anos vínhamos trabalhando num tratamento personalizado para um paciente específico com um processo de edição genética”, diz ela.

A ideia era formular um medicamento que atuasse como editor genético para localizar e reparar o gene defeituoso responsável pela doença, como se corrigisse uma palavra errada numa frase. Mas havia uma pegadinha. As primeiras tentativas da Dra. Rebecca, do Dr. Kiran e dos colegas para criar terapias personalizadas de edição genética para a deficiência de CPS1 demoraram mais de um ano, tempo longo demais para ajudar bebês que poderiam morrer nas semanas ou meses após o nascimento. Mas a equipe perseverou e, em mais de dois anos de experimentação, eles reduziram em alguns meses o cronograma de produção.

Esse tipo de tratamento de edição genética nunca tinha sido usado em pacientes, mas agora, com KJ em risco iminente, a equipe sabia que teria de agir depressa. “Começou a corrida contra o relógio”, diz o Dr. Kiran.

A Dra. Rebecca acrescenta: “Achamos que KJ poderia ser o paciente certo. no lugar e na hora certos para receber o procedimento. Mas havia muita incerteza.” A pesquisa, que envolvia a cooperação de quase 12 parceiros nos Estados Unidos e no Canadá – universidades, laboratórios e empresas privadas –, precisaria de financiamento e aprovação da FDA (a agência do governo que regula a comercialização de alimentos e medicamentos) e teria de ser rápida. A equipe também precisaria da permissão de Kyle e Nicole para ministrar ao bebê o medicamento recém-desenvolvido.

KJ tinha 2 meses e estava no ventilador mecânico, na UTI vizinha, quando a Dra. Rebecca se reuniu com Kyle no hospital para explicar a abordagem da edição genética. “Quero que você saiba que não temos nenhuma garantia de que nossa equipe conseguirá produzir essa terapia genética a tempo de salvar KJ”, disse ela. “É um processo que nunca foi feito. KJ fará história se funcionar.”

Em seguida, acrescentou: “Kyle, não quero lhe dar falsas esperanças...”

Kyle a interrompeu. “Dra. Rebecca, minha esperança é problema meu. Se tudo sair dos eixos e meu mundo desmoronar, eu é que terei de catar

os cacos. A senhora faça o possível; se não der certo, estaremos prontos.”

Em outra reunião com a numerosa equipe de médicos de KJ, Nicole e Kyle fizeram uma enxurrada de perguntas e, finalmente, autorizaram o tratamento. “Eles disseram que, mesmo que a terapia gênica não estivesse pronta a tempo de salvar KJ, queriam usar a oportunidade para pesquisar a edição genética na esperança de que, algum dia, ajudasse outra criança”, recorda a Dra. Rebecca. “Quase chorei.”

Os pesquisadores trabalharam com a mutação específica de KJ, identificada poucos dias após o nascimento, e multiplicaram em laboratório células que continham essa sequência genética. Em seguida, usaram as células para identificar e corrigir a mutação com um sistema de edição genética chamado CRISPR, desenvolvido anos antes. Então, o medicamento recém-desenvolvido, projetado especificamente para KJ, seria testado em animais.

A Danaher, empresa de ciências de saúde de Iowa, ajudou a produzir parte do medicamento e o chamou de kay-jaygurano, por causa de KJ. Para avaliar a confiabilidade da terapia, o produto foi testado em macacos e camundongos, em laboratórios separados. A Aldevron, empresa de biotecnologia no Dakota do Norte ligada à Danaher, foi encarregada de montar os elementos do fármaco num único tratamento. Todas as empresas envolvidas concordaram em cobrar apenas pela matéria-prima e manter o custo mínimo.

Até a FDA acelerou a aprovação do tratamento de KJ e concedeu uma rara isenção emergencial do processo de revisão, geralmente necessário antes das pesquisas em seres humanos.

O professor Fyodor Urnov, do Instituto de Genômica Inovadora do campus de Berkeley da Universidade da Califórnia, trabalhou no programa de edição genética. “Não consigo pensar num exemplo melhor da frase ‘é preciso uma aldeia para criar uma criança’ do que a cooperação que produziu o tratamento”, diz ele. “Todos os envolvidos viraram noites para conseguir. Estou nesse campo há 26 anos e nunca vi nada igual. Isso revela a bondade do coração humano.”

O Dr. Kiran concorda: “Normalmente, levaria um ano. Mas ficou pronto em menos de sete meses. Eu diria que foi um milagre.” A Dra. Rebecca dava notícias regularmente aos Muldoon durante os meses em que o tratamento de edição genética de KJ estava sendo desenvolvido. Mas, quando chegou a hora de avisá-los de que a equipe estava pronta para ministrar o medicamento aprovado, ela admite que ficou muito emocionada. “Estava apavorada e empolgada ao mesmo tempo”, recorda ela. “Aquilo nunca fora feito, e não sabíamos se daria certo nem se teria efeitos colaterais graves.”

Ela encontrou o casal no hospital, que para eles se tornara um segundo lar, e, enquanto KJ, com 6 meses, dormia tranquilamente, repetiu:

Os funcionários do Hospital Pediátrico de Filadélfia passaram a amar KJ nos 10 meses que cuidaram dele.





QUANDO KJ DEIXOU O HOSPITAL, A EQUIPE BATEU PALMAS E JOGOU BEIJOS.



KJ usou uma túnica e um capelo de formatura no dia em que saiu do hospital e está crescendo e se fortalecendo em casa.

"Sinto muito, mas não há garantia nenhuma."

Kyle diz que ele e Nicole entendiam o que estava em jogo. "Nosso filho estava doente, muito doente. Precisaria de um transplante de fígado ou do novo remédio, essa coisa de ficção científica que ninguém tinha tomado. Foi uma escolha difícil. Mas achamos que era a melhor probabilidade de uma vida que, naquele momento, não sabíamos se ele teria."

Em 25 de fevereiro de 2025, dia que a Dra. Rebecca descreve como "um dos mais empolgantes e apavorantes da minha vida", o pessoal se preparou para injetar, no decorrer de duas horas, o medicamento recém-criado no soro do pequeno KJ - uma dose baixa para prevenir reações negativas. O fármaco tinha dois componentes: o "RNA-guia", descrito como GPS molecular, para guiar o mecanismo de edição genética até a parte exata do genoma de KJ que precisava ser alterado, e um "editor básico", que, então, corrigiria o "erro ortográfico" daquele gene específico e converteria uma letra do DNA em outra.

Kyle, Nicole, a equipe médica e uma grande multidão de funcionários do hospital, que passaram a amar KJ e seu sorriso persistente nos 209 dias em que ficou internado, se reuniram na UTI. Outros permaneceram no corredor, sorrindo para Kyle e Nicole, de polegar erguido. Era o tão esperado dia para o qual todos tinham trabalhado. Quando os médicos

começaram a infusão, “dava para ouvir a queda de um alfinete”, recorda Kyle. Para espanto de todos, KJ, a primeira pessoa na história a receber um medicamento personalizado de edição genética, dormiu profundamente durante todo o procedimento.

Alguns dias depois da infusão, a cor voltou às faces de KJ. Ele começou a engordar e, embora não tomasse mais o fenilbutirato de glicerol, o nível de amônia não subiu. A equipe médica finalmente lhe deu duas doses mais altas da infusão. Ele não apresentou nenhum efeito negativo e continuou a crescer. “Logo ficou com as bochechas gorduchas que tanto amamos”, diz Nicole.

No outro lado do país, Fyodor Urnov, do Instituto de Genômica de Berkeley, tinha acabado de deixar a filha de 8 anos na escola quando descobriu que, após a primeira infusão, KJ começou a engordar. Emocionado, teve de parar o carro.

“A principal emoção foi ansiedade: como está a criança? Fizemos tudo certo? Assim, quando recebi a notícia, comecei a chorar”, diz ele. “Fui uma partícula minúscula dessa história, mas sem dúvida foi o momento mais importante de toda a minha profissão. Sei que todas as mais de duzentas pessoas que participaram do tratamento provavelmente diriam algo parecido.”

Outros concordam. “Esse é o primeiro passo importante de um tipo totalmente novo de medicina

personalizada”, diz o Dr. Kiran. “Acho que vai transformar a medicina por completo, principalmente na área de doenças raras, para as quais há poucos tratamentos. Não é exagero dizer que esse é o futuro da medicina.”

A Dra. Rebecca afirma: “Espero mesmo que, daqui a dez anos, as terapias personalizadas estejam disponíveis para a maioria dos meus pacientes. Seria um sonho.”

NA TERÇA-FEIRA, 3 DE JUNHO de 2025, depois de passar os primeiros 307 dias de vida no Hospital Pediátrico de Filadélfia, KJ Muldoon estava pronto para ir para casa. Para marcar a ocasião, Nicole vestiu o filho com uma túnica e um capelo azul-bebê para marcar a “formatura” do hospital.

Quando saíram com KJ do quarto, ela, Kyle, Sean, Kennedy e Carson foram recebidos por dezenas de funcionários do hospital que batiam palmas, davam vivas e jogavam beijos para o menininho. “Derramei lágrimas de alegria”, recorda Nicole. Saíndo do hospital, a família foi escoltada até sua casa por uma unidade de motocicletas do Departamento de Polícia de Filadélfia.

Em dezembro passado, uma semana antes do Natal, KJ deu os primeiros passos em casa. E continua a ficar cada vez mais forte. Engordou tanto que Kyle teve de lhe comprar um novo suéter dos Philadelphia Eagles. Como diz o pai orgulhoso, “ele é nosso milagre vivo”. 

Envelhecer sem pedir desculpas

Inspiradas pela tendência *quiet beauty*, mulheres acima dos 40 anos trocam a busca pela perfeição por uma relação mais leve com a própria imagem

POR Luana Viard

A OS 11 ANOS, Pollyana Guedes observava os colegas se organizarem para a quadrilha da festa junina da escola e via os pares se formando um a um enquanto ela permanecia de fora. Na época, a professora ainda tentou encontrar uma forma de incluí-la na dança, mas não conseguiu. Hoje, aos 45 anos, a escritora e servidora pública, moradora de Belo Horizonte, ainda se recorda daquela cena com nitidez.

“Eu lembro das crianças dançando enquanto eu estava de fora. Lembro

da vergonha e da sensação de não pertencer”, desabafa.

Negra, com cabelos crespos e acima do peso, Pollyana percebeu naquele momento que não correspondia ao padrão de beleza valorizado ao seu redor. A experiência marcou profundamente sua relação com a própria imagem.

“Foi a primeira vez que me senti inadequada. Acho que ali começou a minha relação com a vaidade e a minha busca para me sentir bonita e interessante”, diz Pollyana.

A sensação de inadequação acompanhou Pollyana ao longo de toda a

Ines249

“Aprendi a distinguir aquilo que eu realmente desejo daquilo que é pressão social”, diz Pollyana Guedes.



adolescência e parte da vida adulta. Ela cresceu ouvindo opiniões não solicitadas sobre como deveria ser seu corpo, seu cabelo e sua aparência para ser considerada bonita. Acreditando que precisava mudar para ser aceita, durante muitos anos buscou formas de se encaixar nos padrões de beleza da sociedade.

Como muitas meninas negras da sua geração, Pollyana começou a alisar os cabelos ainda na infância. Aos 11 anos, já utilizava produtos químicos fortes no cabelo porque aprendeu que os fios crespos e volumosos não eram considerados bonitos. Também passou anos fazendo dietas radicais na tentativa de emagrecer. Na adolescência, evitava roupas que marcassem o corpo, preferia peças largas e vivia com o cabelo preso. Ir à praia ou piscina era motivo de desconforto.

“Eu evitava entrar na água para não perder a escova e os fios acabarem voltando para a textura natural. Eu não estava apenas tentando cuidar da aparência, tentava esconder tudo aquilo que acreditava não se encaixar no padrão de beleza que me foi apresentado desde criança”, conta.

A história de Pollyana, embora comum, revela uma pressão que atravessa a vida de muitas mulheres: a cobrança por uma beleza padrão, magra, jovem e “perfeita”, que costuma começar ainda na juventude e se intensificar ao longo dos anos. Com o tempo, essa pressão pode se transformar em uma busca incessante

por correções, sejam elas estéticas, comportamentais ou, como no caso de Pollyana, ligadas à própria identidade. É diante desse cenário de desgaste que o *quiet beauty* surge como contraponto.

Mais do que uma tendência estética, essa nova forma de encarar a beleza propõe um movimento de libertação ao valorizar a individualidade, a naturalidade e o bem-estar, mostrando que beleza e autoestima não dependem de padrões, tampouco de apagar a sua identidade ou as marcas do tempo, mas de aceitá-las.

Muito além da aparência

Durante décadas, o envelhecimento feminino foi tratado como algo a ser combatido. Rugas, fios brancos e mudanças naturais do corpo passaram a ser vistos como sinais de declínio, enquanto a juventude foi elevada à condição de ideal permanente.

Embora essa pressão não seja algo recente, ela ganhou novas formas na era digital. Um estudo publicado em 2024 na revista científica *Eating Behaviors* concluiu que mulheres acima dos 40 anos continuam sendo impactadas pelas redes sociais na forma como percebem seus corpos e sua aparência. As pesquisadoras do estudo observaram que a comparação constante com imagens idealizadas e padrões de beleza amplamente divulgados pode aumentar a insatisfação corporal mesmo na meia-idade.

Para a psicóloga Rina Márcia Vicente da Silva, que atua com terapia cognitivo-comportamental e pesquisa temas ligados à saúde mental e às relações étnico-raciais, a pressão estética vivida por Pollyana e outras mulheres produz impactos que vão muito além da aparência. “O maior impacto é a perda da identidade. Muitas mulheres passam a acreditar que precisam corresponder a expectativas externas para serem aceitas, admiradas ou valorizadas”, explica.

Segundo a psicóloga, quando a busca por mudanças estéticas nasce exclusivamente da necessidade de aprovação, instala-se um ciclo difícil de interromper. “Essa mulher passa a viver em um looping. Ela nunca se sente satisfeita com a própria imagem, porque o problema deixa de ser estético e passa a ser emocional.”

A consequência pode ser uma autoestima fragilizada, aumento da ansiedade, tristeza constante e até dificuldades em diferentes áreas da vida. “Ela começa a associar o envelhecimento a uma perda de valor pessoal. E isso afeta não apenas a relação com o espelho, mas também sua confiança, seus relacionamentos e até sua atuação profissional.”

A pressão para permanecer jovem não é uma exclusividade brasileira.

Um relatório da Organização Mundial da Saúde (OMS), publicado em 2021, aponta que o preconceito relacionado à idade, conhecido como etarismo, afeta mulheres do mundo todo e está associado a impactos importantes na saúde mental, na autoestima e na qualidade de vida. Segundo a entidade, mensagens que associam envelhecimento à perda de

valor, de capacidade ou de atratividade podem influenciar a forma como as pessoas enxergam a si mesmas ao longo dos anos.

Para Rina, esse processo costuma ser

ainda mais intenso entre mulheres historicamente submetidas a padrões rígidos de aparência, como foi o caso de Pollyana.

A virada de chave

Para muitas mulheres, no entanto, a maturidade traz justamente o movimento contrário. Foi o que aconteceu com Pollyana. Em 2019, após o nascimento do segundo filho, ela decidiu colocar próteses de silicone e passar por uma mastopexia, a cirurgia plástica que remove o excesso de pele e remodela o tecido mamário para corrigir a flacidez e elevar as mamas.

Naquele momento, a decisão, muito influenciada por opiniões de outras pessoas, parecia fazer sentido.

“ESSAS
MANCHINHAS
FAZEM PARTE DE
QUEM EU SOU”, DIZ
POLLYANA.

Mas, quatro meses após a cirurgia, uma complicação inesperada a fez repensar sua relação com o próprio corpo. Uma pequena ferida surgiu na cicatriz e passou a liberar secreção, acompanhada de dor. Embora exames mostrassem que as próteses estavam intactas, a experiência a levou a pesquisar mais profundamente sobre implantes mamários e seus possíveis impactos ao longo do tempo. Quanto mais buscava informações, mais percebia que aquela decisão não refletia quem ela era e o que ela realmente queria naquele momento.

Menos de um ano depois, decidiu retirar as próteses. A decisão foi rápida e definitiva. O médico chegou a sugerir que ela pensasse melhor antes do procedimento, mas Pollyana já tinha certeza do que queria. Mais do que o receio de futuras complicações, havia outro sentimento difícil de ignorar. “Eu me sentia como se estivesse carregando um corpo estranho dentro de mim”, conta. Após o explante, veio uma sensação inesperada de alívio. “Eu me senti livre.”

Ela conta que não abandonou completamente alguns hábitos estéticos. Ainda faz dieta em alguns momentos e escova os cabelos de vez em quando. A diferença é que essas escolhas deixaram de nascer da necessidade de ser aceita. “Hoje são opções, não obrigações. Acho que essa foi a maior transformação da minha trajetória: deixar de buscar aceitação e passar a fazer escolhas que têm sentido para

minha, sem acreditar que meu valor depende da aparência.”

Isso não significa rejeitar todos os recursos da estética. Recentemente, ela fez sua primeira aplicação de botox. A diferença, explica, está na motivação. “Aprendi a distinguir aquilo que realmente desejo daquilo que é apenas resultado da pressão social.”

Essa mudança de perspectiva também transformou sua relação com as marcas do tempo. Certo dia, ao observar algumas manchas causadas pelo sol, percebeu que já não sentia a urgência de eliminá-las. “Pensei: essas manchinhas fazem parte de quem eu sou. Elas contam a minha história.”

Uma nova busca

Segundo o especialista em cirurgia plástica da face que atua no Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP, Carlucio Ragognete, os reflexos da busca por uma beleza mais natural e que respeita a identidade individual já são visíveis dentro dos consultórios.

“Antigamente, muitas pessoas buscavam transformações mais evidentes, influenciadas por tendências ou referências externas. Hoje existe uma procura muito maior por naturalidade.” Segundo ele, a maioria dos pacientes não quer parecer outra pessoa. “Eles desejam parecer descansados, saudáveis e bem cuidados, mas sem perder a própria identidade.”

Para o especialista, o conceito de

quiet beauty reflete exatamente essa mudança. “Quando um procedimento é bem indicado e bem executado, as pessoas percebem que o paciente está melhor, mas não conseguem identificar exatamente o motivo.”

A pressão para parecer mais jovem continua existindo, especialmente entre mulheres acima dos 40 anos. Mas, na avaliação de Carlucio, o objetivo está mudando. “Muitas já não querem voltar a parecer ter 20 anos. Elas querem que a aparência reflita a vitalidade e a disposição que sentem internamente.”

Mais liberdade, menos cobrança

A advogada e influenciadora Adriana Saric, de 56 anos, moradora do Rio de Janeiro, conhece bem essa transformação. Hoje ela fala sobre envelhecimento com leveza e entusiasmo. Mas nem sempre foi assim.

“Quando era mais jovem, tinha medo de envelhecer. Chegava a dizer que queria morrer cedo para não ficar velha”, conta, entre risos.

A mudança começou por volta dos 50 anos. Ao contrário do que imaginava, ela percebeu que a maturidade trouxe ganhos importantes: menos inseguranças e uma relação muito mais gentil consigo mesma.

“Descobri que posso gostar mais de mim hoje do que gostava quando era jovem”, revela.

Segundo ela, a maturidade trouxe

algo que nunca encontrou em tratamentos ou mudanças na aparência: a liberdade de não viver em função das expectativas alheias. “Hoje não estou nem aí para o que os outros pensam, acham ou julgam. Eu sou mais eu do que nunca fui.”

Adriana continua cuidando, sim, da aparência. Colocou próteses de silicone aos 36 anos, faz acompanhamento dermatológico e realiza procedimentos estéticos. Mas faz questão de destacar que todas as escolhas partiram de sua própria vontade. “Quero ser velha, mas quero ser uma velha bonita. Com a idade que tenho de verdade.”

Curiosamente, uma das inseguranças que carregou por décadas desapareceu naturalmente com o tempo. Na juventude, ela sonhava fazer uma cirurgia no nariz. Chegou a considerar o procedimento seriamente. Hoje, olha para o próprio rosto e ri da ideia. “Graças a Deus não fiz. Amo meu nariz. Acho que ele é perfeito para mim.”

O equilíbrio possível

Embora enxergue benefícios na valorização de uma beleza mais natural, a psicóloga Rina Márcia faz um alerta importante. Nenhuma tendência está imune a se transformar em uma nova fonte de pressão.

“Existe o risco de que a beleza natural também vire uma cobrança. Por isso é fundamental que cada mulher olhe para si mesma e para sua própria

Ines249

Adriana Saric
defende
que não se
abandone a
vaidade, mas
que se tenha
liberdade de
escolha.



realidade em vez de tentar se encaixar em mais um modelo.”

Segundo ela, o segredo está na liberdade de escolha. “Nem tudo o que funciona para uma pessoa fará sentido para outra. O importante é entender por que determinada decisão está sendo tomada e se ela realmente contribui para o bem-estar.”

Carlucio concorda. “A estética pode fortalecer a autoestima quando valoriza a individualidade. O problema surge quando existe a tentativa de reproduzir padrões externos ou negar completamente a passagem do tempo.”

Para ele, envelhecer de forma saudável não significa apagar todos os sinais da idade. “Significa aceitar que o tempo faz parte da vida, enquanto buscamos preservar a saúde, a funcionalidade e a melhor versão possível de nós mesmos.”

Beleza em novos termos

Décadas depois daquela festa junina, Pollyana já não mede sua beleza pela aprovação dos outros. A menina que

se sentia diferente ao ver os colegas dançando encontrou, ao longo dos anos, uma forma mais gentil de olhar para si mesma.

Quando fala sobre beleza hoje, ela não pensa em medidas, padrões ou comparações. A primeira palavra que lhe vem à mente é alegria. “A mulher que está confortável na própria pele, feliz com quem se tornou, tem uma beleza que nenhum padrão consegue reproduzir.”

Talvez seja justamente essa a principal transformação vivida por muitas mulheres após os 40 anos. Não se trata de abandonar a vaidade nem de rejeitar os recursos da estética. Também não significa aceitar tudo sem questionamento. Trata-se, antes, de construir uma relação mais livre com a própria imagem.

Uma relação em que rugas, fios brancos, histórias, escolhas e experiências deixam de ser vistos como sinais de perda e passam a ser reconhecidos como marcas de uma vida vivida. “Todos vamos envelhecer, de um jeito ou de outro”, diz Adriana Sarric. “Então envelheça feliz.” ♦



Esse é para os livros

Quando a Ballard High School, em Louisville, no estado americano do Kentucky, proibiu os celulares no ano passado, os bibliotecários notaram que, no primeiro mês de aula, os alunos pegaram 67% mais livros na biblioteca do que no mesmo mês do ano anterior.

THE WASHINGTON POST

Ines249

TERRA DE MUITOS POVOS

Em 9 de agosto, o mundo celebra a diversidade dos povos originários. Conheça os dados, histórias e tradições que atravessam gerações — do Brasil à Oceania

POR Douglas Ferreira

Ines249





1 Segundo a ONU, os povos indígenas somam cerca de 476 milhões de pessoas e estão presentes em mais de 90 países. Embora representem menos de 6% da população mundial, eles respondem por 15% das pessoas em situação de pobreza extrema no planeta, refletindo uma desigualdade histórica. Inserido nesse contexto global, o Brasil possui, segundo o IBGE, 1.694.836 indígenas, divididos em 391 povos reconhecidos e quase 300 línguas faladas.

2 Embora a discussão sobre direitos indígenas exista há décadas na ONU, a Declaração das Nações Unidas sobre os Direitos dos Povos Indígenas só foi aprovada em 13 de setembro de 2007. O texto reconhece o direito à autodeterminação, à preservação de línguas e tradições e à proteção contra remoções forçadas de território, sendo até hoje a principal referência internacional usada por lideranças indígenas em suas lutas por direitos.

Ines249



2

3 Em 1961, o Brasil deu um passo pioneiro e criou o Parque Indígena do Xingu, no Mato Grosso, a primeira terra indígena homologada por um governo no mundo todo. A conquista é fruto da luta das comunidades indígenas e dos irmãos Villas Bôas e do antropólogo Darcy Ribeiro, que convenceram o então presidente Jânio Quadros a proteger um território de quase 2,7 milhões de hectares. Hoje o parque abriga cerca de 16 etnias, entre elas Kamayurá, Kuikuro e Yawalapiti, que vivem lado a lado preservando línguas e costumes distintos dentro da mesma reserva.

4 Entre os povos do Alto Xingu, o luto não é marcado pelo choro, mas pela festa. Chamada de Kuarup, a cerimônia ocorre cerca de um ano após o falecimento de líderes ou pessoas ilustres da comunidade, marcando o encerramento oficial do luto. Nela, troncos de madeira decorados representam a alma do falecido e ficam expostos no centro da aldeia. Depois de uma noite de cantos e lamentos, os troncos são jogados no rio, libertando o espírito, e o clima vira celebração, com lutas rituais e danças. Segundo a tradição, contada há gerações, “os mortos não gostam de ver os vivos tristes”.

5 Entre os Guarani, existe a lenda da Yvy Marã Ey, a “terra sem mal”: um lugar mítico além do mar onde não há fome, doença ou guerra. Antropólogos apontam que a busca espiritual por esse solo sagrado explica, em

parte, as longas migrações históricas do povo Guarani pelo território sul-americano, passando por regiões que hoje pertencem ao Brasil, Paraguai, Argentina e Bolívia. Até hoje, a crença segue viva em rituais e cantos sagrados de comunidades Guarani, que consideram a jornada tão importante quanto o destino final. (Ver na página 92.)

© ADOBESTOCK; © JANA PESSOA / SECOM-MT / FOTOS PÚBLICAS; © PEDRO BIONDI / AGÊNCIA BRASIL



Ines249





6 Criados no Brasil em 1996, os Jogos Mundiais dos Povos Indígenas reúnem povos de várias partes do mundo. Além de povos indígenas brasileiros e de outros países americanos, já passaram por

lá povos indígenas da Mongólia, da Rússia, da Nova Zelândia e das Filipinas. O lema do evento é “o importante não é competir, e sim celebrar”. Entre as modalidades está o jikunahity, espécie de fute-





bol inventado pelo povo Paresi em que a bola, feita à mão com seiva de mangabeira, só pode ser tocada com a cabeça, nunca com pés ou mãos.

7 O Haka, dança tradicional do povo Maori da Nova Zelândia, era originalmente usado para intimidar adversários antes de batalhas, com gritos, caretas e movimentos vigorosos que

expressavam a força e a coragem dos guerreiros. Com o tempo, passou a ser praticado também em celebrações, recepções e até funerais. Desde 1905, a seleção de rúgbi neozelandesa, os All Blacks, o executa antes de cada partida, transformando um ritual milenar em um dos símbolos mais reconhecidos da cultura indígena no mundo todo.

Ines249

8





8 Ao contrário do que muitas pessoas pensam, o cocar não é um simples enfeite de cabeça. Feito com penas de aves e talas de arumã, ele costuma ser reservado a caciques, pajés e outras lideranças, funcionando como símbolo de responsabilidade e autoridade dentro da aldeia. Entre os Kaiowá, do Mato Grosso do Sul, só o cacique pode usá-lo, já entre os Fulni-ô, de Pernambuco, o cocar é visto como uma conexão pessoal do guerreiro com o espírito e só pode ser dado de presente a alguém querido. Na cultura Haliti-Paresi, do Mato Grosso, o cocar com cores fortes fun-

ciona como escudo espiritual para repelir energias negativas.

9 Colares e brincos indígenas em geral são feitos com sementes, penas, conchas e miçangas, mas cada etnia tem seu próprio padrão de cores e desenhos. As mulheres Krahô, no Tocantins, usam sementes da planta tiririca para seus colares, enquanto o povo Karajá produz os myrani, peitorais feitos só com sementes pretas, vermelhas e brancas. Alguns brincos de miçanga, como os feitos por artesãs do povo Tapirapé, chegam a reproduzir a imagem de animais, como araras, em cores vivas. 





BEM-VINDOS AOS PRIMEIROS JOGOS DO PAPAI!

Com corridas de sacolas de supermercado e troca de fraldas, os jogos desse primeiro evento contaram com 250 pais que exibiram suas habilidades e se conectaram durante a experiência

POR *Sophia Solano*
DE THE WASHINGTON POST



Ines249

DON ALLEY TREINOU décadas para esse momento que, depois de 21 anos, finalmente aconteceu num estacionamento do estado americano de Maryland.

O evento: Desafio da Viagem Única das Sacolas de Compras.

A meta é tirar de uma vez só 15 sacolas de compras e um engradado de água mineral da mala de um SUV. Os adversários: dois representantes de outros times, formados por dúzias de pais.

Don, cujos filhos têm de 3 a 21 anos, é o tipo de pai que vai a todos os treinos esportivos dos filhos e ama competir. O ato tedioso de levar as compras do carro à cozinha é uma questão de orgulho pessoal. Assim, quando o restante da equipe terminou de pôr caixas de flocos de cereais, latas de feijão e garrafas de suco em sacolas de lona e deixá-las na mala

No embate dos penteados, os pais têm de impressionar árbitros exigentes: as filhas.

do carro, ele reuniu todos os itens que conseguiu e partiu rumo à porta.

Devido a um erro técnico, as equipes tiveram de tentar de novo. Os colegas de Don duvidaram que ele conseguisse reproduzir o primeiro desempenho, que terminou num escorregão e num joelho ralado.

“Tenho quatro filhos e vocês acham que não tenho energia?”, perguntou ele. “Energia é só o que tenho!”

Esses foram os primeiros Jogos do Papai, uma série de competições criada para homenagear a contribuição dos pais e dos modelos masculinos no lar. Don foi um dos 250 participantes que, em agosto passado, numa igreja de Upper Marlboro, em Maryland, lutaram pelo título de Pai

dos Pais e tentaram vencer provas como o Desafio da Troca de Fraldas e o Concurso de Home Run no Wiffle Ball (uma variante mais leve do beisebol). Eles tiveram o apoio das parceiras e dos filhos (que, de camisa preta e branca listrada e cronômetros no pescoço, arbitraram muitos eventos).

O evento também ofereceu prêmios, como um cartão-presente de 250 dólares do bar de comédia D.C. Improv para o vencedor da Batalha de Piadas de Paizão e uma camiseta autografada do astro de basquete Stephen Curry para o vencedor do Basquete da Cesta de Lixo. Mas os organizadores esperavam que os Jogos também indicassem a luta constante por comunidade, reconhecimento e conexão entre os pais numa época de isolamento e solidão.

“Levem a competição a sério”, disse Joshua DuBois, o fundador dos Jogos do Papai no discurso de abertura. “A si mesmos? Nem tanto. Hoje, não precisamos de ninguém gritando com um árbitro de 7 anos.”

Com isso, os Jogos começaram. A ideia de criar competições de paternidade em estilo olímpico veio surgiu no fim do campeonato da liga nacional de futebol americano. Na barbearia de Washington onde assistiam aos jogos da noite de domingo, os amigos de Joshua tiraram os olhos da televisão e perceberam que, sem futebol, não teriam mais encontros semanais.

Eles passaram a conversar sobre maneiras de manter a conexão. Ao

mesmo tempo, Joshua percebeu que a esposa participava de mais comunidades de parentalidade intencional do que ele – grupos da escola para as mães no WhatsApp, e comunidades do Instagram para troca de dicas sobre maternidade. Por que os pais próximos dele não tinham um lugar para se reunir e conversar sobre a paternidade?

“Foi como se ela me dissesse: bom, se não existe, crie”, explica Joshua.

A ideia dos Jogos do Papai surgiu

É PARTE DA TENTATIVA DE COMBATER O ISOLAMENTO COM A AJUDA DE SLIME FEITO EM CASA.



nas conversas entre os grupos de oração e na fraternidade de Joshua. Agora, o evento é uma entidade sem fins lucrativos registrada em Maryland. Mas não foi a primeira experiência de Joshua no espaço de programas para pais. Nos governos do presidente Barack Obama, Joshua comandou o Escritório de Parcerias de Bairro e Fé da Casa Branca e ajudou o presidente a lançar iniciativas para pais, como os passeios educativos nacionais,

os programas de mentoria e a entidade sem fins lucrativos My Brother's Keeper (o guardião de meu irmão). Joshua disse que se apaixonou pelo trabalho no espaço da saúde mental dos homens.

“Os homens tendem a escolher a solidão e o isolamento e supõem que ninguém quer saber de seus problemas”, diz ele. “Sentem que precisam navegar sozinhos pela vida.”

Joshua pretende viajar com esses jogos. Ele e os voluntários da entidade já levaram os Jogos do Papai a Atlanta e esperam realizá-los em Nashville, Los Angeles e outras cidades do país, além de realizar um campeonato nacional. Para ele, tudo faz parte da tentativa de combater o isolamento com a ajuda de *slime* feito em casa e muitas bolinhas de papel amassado lançadas em cestas de lixo.

“Quando algo dá errado, ficamos nos perguntando se somos os únicos que já erraram assim”, diz ele sobre a paternidade. “Quando sentimos a alegria de acertar, queremos comemorar com alguém. Ou, sabe, ‘meu filho errou três vezes seguidas no T-ball’, e, como é difícil errar no T-ball, o beisebol infantil, ele está bem triste. É esse tipo de conversa que queremos ter com outros pais.”

Depois da conclusão de muitas rodadas barulhentas de Basquete da Cesta de Lixo, jogo que envolve bolinhas de papel, cestos de lixo e um cronômetro, os homens foram para a Batalha de Piadas de Paizão. Subiram

a escada do palco, pegaram o microfone com todo o estilo dos comediantes de *stand-up* e começaram a metralhar:

“O que acontece na Inglaterra quando chove? Vira Inglalama.”

“O que o tomate foi fazer no banco? Tirar extrato.”

“Como um homem deixa a esposa feliz na cama?”

Com essa frase, Joshua interferiu com o entusiasmo de um pai que pega a xícara que caiu da mesa, cobriu o microfone com uma das mãos e perguntou ao concorrente que piada era aquela (afinal de contas, era um evento familiar). Eles conversaram. Finalmente, a audiência ouviu a resposta: “Dormindo no sofá.”

Nana Fredua Agyeman, de Nova Jersey e pai de dois filhos que estava na cidade em visita à família, não planejava participar da competição. Mas o filho de 12 anos implorou.

“Faço isso por meus filhos”, disse ele no palco antes de uma piada sobre queijos. “Eu os tiro da zona de conforto, e eles me tiram da minha.”

Os filhos de todos os participantes gritaram em uníssono quando o Desafio da Troca de Fraldas começou. Com uma dúzia de pais, pilhas de fraldas descartáveis e um monte de macacões, o objetivo era ser o primeiro a trocar e vestir uma boneca de plástico. Em meio

Os Jogos do Papai ajudam a financiar terapia e orientação gratuitas para os pais que precisam.

Ines249



Ines249

Diaper Change Race



Organizados e competitivos, os Jogos do Papai são acima de tudo divertidos.

aos gritos das crianças, muitos pais torciam uns pelos outros.

“Às vezes, a gente se perde ou não se sente apreciado”, diz Terry Munnell, pai de dois filhos de Lanham, em Maryland. Mas, para ele, esse evento foi como “dar apoio emocional e demonstrar apreciação uns pelos outros”.

Enquanto isso, na Batalha dos Cozinheiros de Slime, Adelaide, a filha de 7 anos de Joshua, enfiou o dedo em dezenas de vidros cheios de gosma grossa e cintilante.

“Não é grudenta, mas não está perfeita”, declarou ela na mesa dos árbitros. “Não estica, mas é muito criativa.”

“Essa garota é cruel”, gritou um dos concorrentes.

No outro lado do salão, os pais competiam no embate Penteado das Filhas: precisavam preparar o cabelo dos manequins para “um dia na escola”. Enquanto os árbitros faziam a ronda, um pai terminou de torcer os fios da boneca – e, antes que eles vissem, arrancou tufos soltos da escova que usou.

No fim das cinco horas do evento,

os organizadores perceberam que o sistema de pontos imaginado para decidir o campeão não levou em conta os competidores que tiveram de sair no meio para comparecer a treinos esportivos e festas de aniversário. Nenhum Pai dos Pais foi coroado naquele dia.

Mas, aparentemente, os pais não se importaram. No campo de batalha, entre as rodadas do Desafio da Viagem Única das Sacolas de Compras, os homens conversavam, riam e discutiam os filhos, os times e os passatempos. Um deles tirou o boné de beisebol e o colocou na cabeça cambaleante do filho para proteger seus grandes olhos redondos do sol. Outro levantou a filha nos braços e girou num grande círculo. Ela ria enquanto o filó amarelo do vestido flutuava em volta.

“É ótimo ver os pais interagindo e ter os filhos aqui, nos vendo fazer as coisas juntos”, diz Rodney Anderson Jr. Alguns minutos antes, ele recebeu tapinhas nas costas e apertos de mão ao vencer o desafio e ganhar para a equipe o prêmio de cartões-presente do supermercado.

Ele falava com o filho pequeno agarrado à perna. “É tudo positividade, não é? A questão é dar bom exemplo.”

THE WASHINGTON POST (14 DE AGOSTO DE 2025), © 2025 DE THE WASHINGTON POST.



Humanos ou caninos?

Hoje, Luna é o nome de cachorro mais popular nos Estados Unidos, seguido por Bella, Charlie e Max.

U.S. NEWS & WORLD REPORT

PIADAS de
CASERNA

Para me qualificar como policial do exército, tive de aprender a usar spray de pimenta. Como parte do treinamento, eu e os colegas recebemos um borrifo no rosto para vivenciar pessoalmente a incapacitação do produto.

Foi uma experiência horrível. Depois de tossir e engasgar, olhei o instrutor com olhos lacrimosos e implorei:

– Por favor, não nos diga que vamos treinar tiro amanhã.

—JOSEPH DURSO

Em 1968, fui chefe do estado-maior de um contratorpedeiro estacionado ao largo do Vietnã do Norte. Duas vezes por dia, tínhamos de nos aproximar da praia e atirar em qualquer alvo que



“Esta aqui é por manter todas as outras bem arrumadas.”

encontrássemos. Em muitas dessas ocasiões, os vietnamitas revidavam. O comodoro me mandou alterar os horários e planejar ataques o dia todo, a não ser – e ele foi inflexível – no horário entre as 20 e as 22 horas.

– Por que parar a guerra nesse horário? – perguntei.

– O filme! – gritou ele. – É a hora em que passam o filme da noite.

—RICHARD “DOC”

WYTENBACH-SANTOS

Na revista matinal, o coronel parou diante de um recruta com fama de espertinho, olhou o nome na lapela e perguntou:

– Antes de se alistar no exército, você era o quê?

O recruta respondeu:

– Feliz, senhor.

—J. D. WHITFIELD

SUA HISTÓRIA PODE VALER ATÉ R\$ 400. Visite o site selecoes.com.br ou veja os detalhes na página 12.

Qual é o nome da ponteira de plástico do cadarço do tênis? E o do choro do recém-nascido? Se disse *agulhinha* e *vagido*, você acertará este teste com nomes de coisas que você talvez nem soubesse que têm nome. Veja as respostas na página seguinte.

POR Sarah Chassé e Beatriz Medina

1. borborismo s.m.

- A** aposta perdida
- B** pessoa que fala sozinha
- C** ruído do estômago

2. columela s.f.

- A** goleiro reserva
- B** bailarina do coro
- C** coluna que separa as narinas

3. diastema s.m.

- A** espaço entre os dentes
- B** margem interna do livro
- C** faca de caça

4. filula s.f.

- A** manada de elefantes em debandada
- B** cicatriz no caule quando a folha cai
- C** filhote fêmea de camelo

5. ilhós s.m.

- A** anel que protege um furo no tecido
- B** adubo orgânico caseiro
- C** cão feio que causa medo

6. lemniscata s.f.

- A** símbolo do infinito
- B** última refeição do condenado
- C** enfeite no pilar da escada

7. lúnula s.f.

- A** noturno para oboés
- B** a parte branca dos olhos
- C** meia-lua clara na base da unha

8. misandria s.f.

- A** ódio aos homens
- B** ódio aos robôs
- C** ódio aos musicais

9. palíndromo s.m.

- A** carro autônomo
- B** palavra reversível
- C** cavalo de cor creme

10. parestesia s.f.

- A** sensação desagradável na pele
- B** contrações nos olhos
- C** tinido no ouvido

11. petricor s.m.

- A** osso fossilizado
- B** cheiro da terra ao chover
- C** medo muito intenso

12. póplite s.m.

- A** tecla preta do piano
- B** filhote de lebre
- C** parte de trás do joelho

13. siar v.

- A** fazer ninho em estábulo
- B** fechar as asas para mergulhar
- C** cair de pernas para o ar

14. trago s.m.

- A** espaço entre as sobrancelhas
- B** primeira articulação do dedo do meio
- C** saliência na frente do canal auditivo

15. virundum s.m.

- A** tipo de virada da bateria
- B** erro na letra da música
- C** planta híbrida

A palavra “virundum” vem do erro ao ouvir a letra do Hino Nacional: em vez de “ouviram do Ipiranga”, há quem entenda “o virundum piranga”.

Esses erros de entendimento de letras de música são bastante comuns, e aqui estão alguns bem famosos:

Letra real: “Tocando B. B. King sem parar” (Cláudio Zoli, “Noite do prazer”) / **Virundum:** “Trocando de biquíni sem parar” / **Letra real:** “Entrei de gaiato no navio” (Paralamas do Sucesso, “Melô do marinheiro”) / **Virundum:** “Entrei de caiaque no navio”.



RESPOSTAS

1. borborismo **c** ruído do estômago

Luís estava com fome; dava para perceber pelos borborismos.

2. columela **c** coluna que separa as narinas

A garota que me chamou a atenção usava um piercing de ouro na columela.

3. diastema **A** espaço entre os dentes

O diastema é um traço marcante da Madonna.

4. filula s.f. **B** cicatriz no caule quando a folha cai

No outono, os galhos das árvores ficam cheios de filulas.

5. ilhós **A** anel que protege um furo no tecido

A cortina da sala tem doze ilhoses prateados bem grandes.

6. lemniscata **A** símbolo do infinito

A lemniscata representa a eternidade e a união de ciclos contínuos.

7. lúnula **c** meia-lua clara na base da unha

No estilo meia-lua, a manicure não pinta a lúnula.

8. misandria **A** ódio aos homens

Curamos a misandria de nosso cão, pedindo a amigos que lhe dessem petiscos.

9. palíndromo **B** palavra reversível

Arara, ovo, osso e reviver são palíndromos.

10. parestesia **A** sensação desagradável na pele

Um dos nomes comuns da parestesia é formigamento.

11. petricor **B** cheiro da terra quando chove

O petricor encheu o ar na tempestade.

12. póplite **c** parte de trás do joelho

Durante o exame, o médico notou um inchaço no póplite do paciente.

13. siar **B** fechar as asas para mergulhar

Quando a águia sia as asas, a presa não escapa.

14. trago **c** saliência na frente do canal auditivo

Julião tatuou uma caveira no trago da orelha.

15. virundum **B** erro na letra da música

“Não é ‘homem que mata, capitalismo selvagem’. É ‘homem primata’!”, a fã dos Titãs corrigiu o virundum.

Classificação

9 OU MENOS: bisonho

10 A 12: prático

13 A 15: magíster

DESAFIO

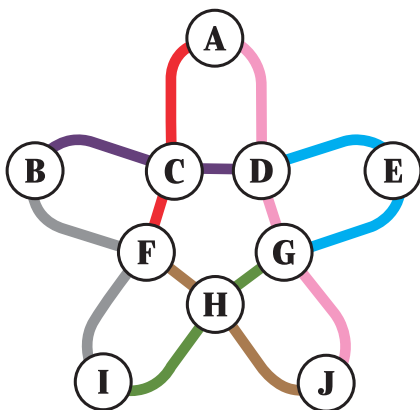
SELEÇÕES

Afie sua mente

Caminho de giz

FÁCIL As irmãs Rosana e Irene estão brincando com giz na calçada. Rosana desenha a forma à direita com várias cores de giz e põe letras em certos pontos do desenho, como mostrado.

Rosana explica a Irene que é possível ir de A a B seguindo a linha vermelha até C e, depois, a linha roxa até B. Essa rota usa duas cores. Mas há dois pontos ligados por três ou mais cores. Quais são?



Teoria das cordas

FÁCIL Para continuar a pulseirinha abaixo, quais as próximas duas contas a pôr no fio?



Ines249

Soletrando

DIFÍCIL Essas nove palavras em inglês têm algo em comum. O que é?

Dicas: Outras palavras têm a mesma característica, mas AS é a única palavra de duas letras a apresentá-la em todo o idioma inglês (e a única com S). Atenção: o significado das palavras aqui não importa.

AS

COB

ABLE

CAGED

CHI

CAKE

FADED

LAG

JADE

O cachorro misturou meu dever de casa

DIFÍCIL A conta de multiplicação abaixo está incorreta. Consegue corrigi-la trocando dois algarismos de lugar?



$$\begin{array}{r} 44 \\ \times 35 \\ \hline 245 \\ + 1970 \\ \hline 1715 \end{array}$$

Completing

MÉDIO Coloque A, B ou C em cada célula vazia da tabela. Três células consecutivas na horizontal, na vertical ou na diagonal não podem conter a mesma letra (como B-B-B) nem três diferentes (como C-A-B). Consegue completar a tabela?

	B	C	
			B
	B		B
			A

RESPOSTAS

Caminho de giz

E e F.

Teoria das cordas



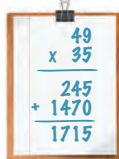
As formas alternam círculo e quadrado, e as três cores se revezam. Portanto, a sequência mostrada de seis contas vai se repetir.

Soletrando

Se dermos a cada letra um valor baseado na posição que ocupa no alfabeto (A = 1, B = 2, C = 3 etc.), a soma das letras de cada palavra é 20. Como S é a 19ª letra, a única palavra com S que soma 20 é AS.

O cachorro misturou meu dever de casa

No número de cima, troque o 9 de lugar com o segundo 4.



Completing

C	B	C	C
A	C	C	B
A	B	A	B
B	B	A	A

RIR

É O MELHOR *remédio*

“Primeiro você precisa baixar o aplicativo.”

Um vigarista e um ladrão discutem qual deles é mais criminoso. Os dois decidem resolver na padaria. Lá, sem ser notado, o ladrão consegue enfiar duas tortinhas de cereja no bolso do casaco.

É a vez do vigarista. Ele pergunta ao padeiro:

– Quer ver um truque de mágica?

O padeiro diz que sim.

– Então me dê uma tortinha de cereja – diz o vigarista.

O padeiro dá o doce, e o vigarista come.

– Mais um.
E engole a segunda tortinha.

– Então – diz o padeiro –, cadê a mágica que você prometeu?

O vigarista diz, com um sorriso:

– Olha o bolso do casaco de meu amigo.

—Enviado por GARY KATZ

Um ateu vai remar no Lago Ness, na Escócia, e o monstro o ataca. Paralisado de medo, o ateu grita:

– Deus, me ajude!

De repente, o monstro congela e uma voz ribomba no céu:

– Você diz que não acredita em mim, então por que pede minha ajuda?

O ateu dá de ombros.

– Há dez segundos eu também não acreditava no monstro do Lago Ness.

—SERMONCENTRAL.COM

Disseram que cenoura faz bem aos olhos. Só não disseram que é por via oral.

—SARAH SILVERMAN, comediante

Nunca saí de uma interação com um gato

Uma coisa que me irrita é o mau uso de “menos” e “menor”.
Fico pensando menor de vocês.

—ARIEL_COMEDY no *Threads*

tendo uma opinião
melhor sobre
quem sou.
—TAYLOR TOMLINSON,
comediante

Um cientista pede
ao atendente na
farmácia:
– Eu preciso de

Ines249
comprimidos de ácido
acetilsalicílico.

– Aspirina? – per-
gunta o atendente.

O cientista dá um
tapa na testa.

– Isso mesmo! – diz
ele. – Eu nunca lembro
desse nome.

— FACMEDICINE.COM

**SUA HISTÓRIA
PODE VALER**

ATÉ R\$ 400.

Visite o site
selecoes.com.br
ou veja os detalhes
na página 12.



TENHO TUDO QUE PRECISO PARA FRACASSAR

As afirmações positivas (como “eu mereço me sentir bem” ou “sou amado e valioso”) fazem a gente se sentir melhor. É triste que não se possa dizer o mesmo das afirmações a seguir, encontradas no livro *Sorry in Advance for Making Things Weird: A Disappointing Affirmations Collection* (Desculpe com antecedência por deixar tudo esquisito: uma coletânea de afirmações decepcionantes), de Dave Tarnowski.

- ♦ Você está exatamente onde deveria estar. Porque tomou péssimas decisões.
- ♦ A terapia mudou minha vida. Ainda faço todas as burrices de sempre, mas agora sei por quê.
- ♦ Finalmente sou a pessoa que gostaria de ter a meu lado quando mais novo: alguém com receitas de remédios para ansiedade.
- ♦ Vim, vi, me senti mal e fui embora.

- ♦ Você é suficiente. Não precisamos de mais ninguém como você.
- ♦ Você fez o melhor possível com o conhecimento que tinha na época – que é um jeito bondoso de dizer que foi idiota.
- ♦ Se eu pudesse voltar atrás e viver tudo de novo, faria tudo exatamente igual. Porque não aprendi nada que prestasse na vida.

Ines249

ONDE? ONDE?



ESTA PONTE é percorrida diariamente por milhares de automóveis, ciclistas e pedestres, mas também atrai visitantes que vêm simplesmente para contemplá-la. Inaugurada em 2002, tornou-se um dos cartões-postais da cidade onde fica, e seus três arcos representam o movimento de uma pedra quicando sobre o espelho d'água. Que ponte é esta e onde fica?

- A** Ponte Presidente Costa e Silva (Rio-Niterói), Rio de Janeiro (RJ)
- B** Ponte Juscelino Kubitschek, Brasília (DF)
- C** Ponte Hercílio Luz, Florianópolis (SC)
- D** Ponte Jornalista Phelippe Daou (Rio Negro), Manaus (AM)

Resposta: B. Ponte Juscelino Kubitschek, Brasília (DF).

**Boas
histórias
fazem bem.**

**Siga nosso
Instagram**



@selecoesbr



APONTE A
CÂMERA E SIGA!



Descubra novos mundos com nossa **Seleção do Mês!**

Você ama ler, mas não sabe por onde começar? Ou talvez esteja procurando novos autores e gêneros?

Assine a **Seleção do Mês** e receba em casa, todo mês, um livro escolhido por especialistas. Descubra romances emocionantes, thrillers de tirar o fôlego, mistérios envolventes e muito mais! Não perca tempo procurando sua próxima leitura. Assine agora e receba seu primeiro livro em poucos dias.

Peça agora pelo whatsapp

(21) 99736-4214

